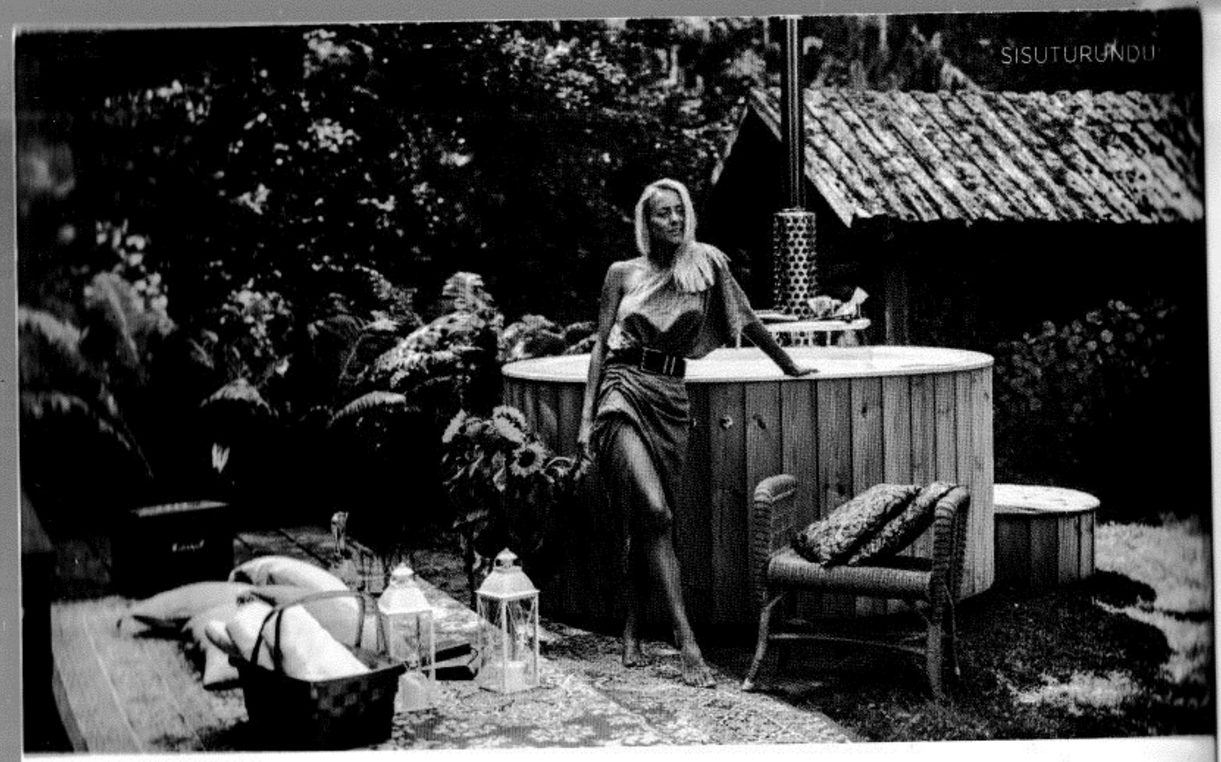
Maalehe aastaraamat 2022



Sisearhitekt Kadri Tamme:
kümblustünn pikendab sügistalvel aias olemise mõnusat aega!

„Kümblustünn sobib ideaalselt koju, kus armastatakse aias palju aega veeta. Võimalik on kujundada mõnest aianurgast kodune spaa ning seda pere ja sõpradega nautida," leiab sisearhitekt Kadri Tamme. Eriti hea valik on kümblustünn ka lastega peredele, sest põnnid jumaldavad vees mängimise võimalust.

Kadri hinnangul räägib Lingalaiu kümblustünni kasuks selle neutraalne ja praktiline disain, mis sobitub paljude erinevate kujundusstiilidega. „Kindlasti on tünni välimus üks selle tugevamaid külgi. Samuti on klaasplastist sisu kergesti hooldatav, puhastatav ja vastupidav," sõnab ta. Kui elektrikütte ga terrassivannid ja kümblustünnid sobivad hästi tihedama asustusega piirkondadesse (ridaelamud, lähestikku majad linnas) ning neile, kes soovivad pidevalt tünnivett soojas hoida (ja kasutada seda alati, kui tuju tuleb), siis puuküttega kümblustünnid on eelistatud just maakodudesse.

Tunes oma aeda kümblustünni, saab sinna ümber kujundada väikese armsa oaasi. Niisiis annab Kadri nõu, milliseid sisekujunduselemente veel valida: „Valgustus, isteala, lamamistoolid, kaljustus ümber välispaa ala. Miks mitte pergola või katusealusega kergehitis?" Ta nendib, et tünni sisenemisel võiks mõelda ka alale, kus jalad on puhtad, et mitte prahti vette kanda. „Samuti võiks teemas olla riiete vahetamise võimalus, väliduš enne või pärast tünni minekut. Kombineerida võib mitmete elementidega ning sõltub peamiselt elustiili ja harjumuste vajadustest – välibaar, lebola või sportimisvõimalus, mis iganes kellelegi sobiv on," kõneleb asjatundja.

Kümblustünni soetamisel peab kindlasti hoolikalt läbi mõtlema selle asukoha aias. „Vajalik on tasane ja stabiilne alus, millele kümblustünn asetada. Mõelda tasub küttekeha kaugusele hoonetest. Valdavad tuulesuunad, sest eelistatum on tuulevaiksem piirkond aias. Kui kodus on saun, siis võiks kümblustünn olla selle läheduses. Koduspaa tunne tekib paremini privaatsemas ja kaunilt kujundatud aianurgas," selgitab sisearhitekt.

Kui paljud inimesed arvavad, et kümblustünn sobib muretseda pigem kevadel kui sügisel, siis tegelikult on suve lõpp niisuguseks ostuks eriti hea aeg. Nimelt pikendab Lingalaiu kümblustünn õues veetmise aega, ühtlasi ka mõnusat suvetunnet. „Kuumavee kümblus annab pikaks ajaks soojatunde ja erilise elamuse, kui õhutemperatuur juba jahedam," lausub sisearhitekt. Eriti nauditav on kümblustünn just talvel, kui paukuva pakasega saab mõnuleda soojas vees.

Ka Kadri ise soetas hiljuti oma maakoju Lingalaiu kümblustünni. „Meie pere armastab nädalavahetustel pikaks venivaid õhtuseid saunatamisi ja jahutav kümblustünn sauna kõrvale õuealale tundus hädavajalik. Küll aga selgus sel suvel, et palavatel päevadel meeldis nii lastele kui ka täiskasvanutele vahel end kümblustünnis jahutamas käia," avaldab ta.

Tutvu kümblustünnide valikuga www.lingalaid.ee • Võta meiega ühendust info@lingalaid.ee

Maalehe
aastaraamat 2022

Hea lugeja!

Toit, mida me sööme, pole üksnes kõhutäide ja möödapääsmatu vajadus eluks tarvilikku energiat saada, vaid see on ka osa meie identiteedist ja eestlaseks olemisest.

See muld, kuhu oleme oma juured ajanud, kasvatab ka meile toidu ja see toit on meid rahvusena vorminud. Rahvustoit on see, mida armastasid meie esivanemad ja mis on meiegi menüüs, kuigi iga põlvkond täiendab neid roogasid vastavalt maitsete muutumisele.

Eesti on küll väike, kuid siin on igas maanurgas omamoodi loodus, keelemurre, rahvariided ja ka toit. Selline mitmekesisus on suur väärtus, mida vaja hoida.

Endistel aegadel kasvatati toit ise, lisa saadi veekogudest ja metsadest. Nüüd, kui maailm on avardunud ja mis tahes toiduained igal ajal kättesaadavad, tüdime peagi uuendustest ja pöördume tagasi oma lapsepõlve maitsete juurde. Küllap igaüks on pikal reisil olles tajunud igatsust musta leiva või eestimaiste talukartulite järele.

Kodukohas kasvanud toit on väärtuslik, sest see on värske ega ole pidanud nädalate kaupa mööda maailma rändama ja ladudes seisma. Siin kasvanud toit kasvab meiega samas kliimas, teda kastab sama vihm ja sasib tuul, sel on meie põhjavee, paeklibuse mulla ja samblaste metsade maitse.

See toit on puhas, aus ja maitsev.

Omamaise toidu kasvatamine ja töötlemine annab tööd meie inimestele ja seda oskavad väärtustada nii tarbijad kui ka organisatsioonid, kes tutvustavad ja innustavad seda sööma kampaaniate ning teavitustega. Nii alustas maaeluministeerium juba 2016. aastal toidupiirkonna tiitlite väljaandmist. 2016. aastal oli selleks piirkonnaks Hiiumaa, sealt edasi Peipsimaa, Pärnumaa, Vana-Võromaa, Haapsalu ja Läänemaa ning Põhja-Eesti. Aastal 2022 kannab toidupiirkonna tiitlit Tartumaa.

Rahvustoitude ajaloost ja eestlaste söömistraditsioonidest on kirjutatud palju uurimusi. Neist mahukamad on Ants Viirese ja Gea Troska raamat "Söögid ja joogid" (Tallinn 1998), Aliise Moora uurimus "Eesti talurahva vanem toit I–II" (Tallinn 1980, 1991), Silvia Kalviku "Pühade- ja tavanditoidud" (Tallinn 1998), samuti mitmed kokaraamatud, neist üksikasjalikem Silvia Kalviku "Eesti rahvatoite" (Tallinn 1980). Ka Maalehe raamatukirjastus andis 2004. aastal välja raamatu "Eesti rahvusköök", mis jagab Eestimaa piirkondadeks ning kus on ära toodud igale paigale omased toidutraditsioonid ja retseptid.

Viimastel aastakümnetel on pea iga regioon andnud välja ka omakandi kokaraamatuid ja toidutraditsiooni ülevaateid. Nii on oma retseptikogumikud Setomaal, Peipsiveeres, Kihnus, Vana-Võromaal jpt. Samuti on pea igas regioonis oma toidule pühendatud veebilehti (*www.umamekk.ee, www.kohaliktoit.arenduskoda.ee, ww.ehtne.ee, www.virutoit.ee* jmt).

Eesti eri piirkondade toidutraditsioone on kogunud ka Eesti Rahvakultuuri Keskus, mille kodulehelt leiab vaimse kultuuripärandi nimistu. Sinna on muude kultuurinähtuste hulgas talletatud ka traditsioonilisi toiduvalmistamise viise.

Kohalikku toitu on hakatud väärtustama üle maailma ja selleks on loodud mitmeid liikumisi. Üks neist on Maitselaegas ehk "Ark of Taste" – rahvusvaheline veebikataloog toiduainetest, mis on osa kultuuridest ja traditsioonidest üle kogu maailma, mis aga võivad kaduda. Projekt loodi, et selliste toiduainete olemasolust teada anda, juhtida tähelepanu nende võimalikule kadumisele ja kutsuda üles neid kaitsma.

Kaitsmine seisneb teadlikes tarbimisvalikutes, nende toodete ostmises, et toetada tootjaid, aga ka jutustades nende lugusid.

Eesti Maitselaeka koostamise eestvedaja on Raivo Kalle ja tema juhtimisel on koostatud ka samanimeline raamat. Eesti Maitselaekas on eri piirkondade toiduaineid, valmistamisviise, pärandtõuge ja -sorte. Maitselaegas täiustub pidevalt ja sinna lisatakse toidutraditsioone, millel on vanust vähemalt üks inimpõlv ehk 30 aastat.

Selles raamatus tutvustab Raivo Kalle ka Slow Foodi liikumist, mis on loodud vastukaaluks ülemaailmsele vabriku- ja kiirtoidu pealetungile. See liikumine reklaamib toitu, mis on hea, puhas ja kõigi jaoks aus. Hea, sest lisaks maitsele on see ka tervislik; puhas, kuna seda toodetakse vähese keskkonnamõjuga ja silmas pidades loomade heaolu; õiglane, sest see austab nende tööd, kes seda toodavad, töötlevad ja levitavad.

Slow Food on pühendunud traditsiooniliste, jätkusuutlike ja kvaliteetsete toitude kaitsmisele, samuti kultiveeritud ja looduslike sortide bioloogilise mitmekesisuse ning viljelus- ja tootmismeetodite kaitsele. Neid kõiki ohustavad töödeldud toidu levimus, tööstuslik põllumajandus ja maailmaturu reeglid.

Käesolev "Maalehe aastaraamat" on teinud nende väärikate teoste kaasabil kogu Eestit hõlmava ülevaate, püüdes kaardistada Eesti eri piirkondade toidutraditsioone ning sedagi, millises seisus on need tänapäeval.

"Maalehe aastaraamatu" toimkond

MUST KÜÜSLAUK TARUVAIGUGA

100% LOODUSLIK
100% TAIMNE KAPSEL
100% EESTIMAINE

ARATAB KIRELÕÕMA, TÕSTAB VÕIMEKUST JA PIKENDAB VITAALSUST

SUUREPÄRANE ANTIOKSÜDANTIDE ALLIKAS, 80× KÕRGEMA ANTIOKSÜDANTSUSEGA KUI TAVALINE KÜÜSLAUK

EI OLE LISATUD SÄILITUS-, MAITSE-, VÄRV- EGA MAHUAINEID

Must küüslauk on valmistatud eestimaisest küüslaugust, fermenteerides küüslauku madalal temperatuuril 3 nädalat. **Fermenteerimisel tõuseb küüslaugu antioksüdantsus kuni 80 korda! Seetõttu on must küüslauk ehtne eestimaine supertoit ja isegi tervislikum kui tavaline küüslauk.** Taruvaiku toodavad mesilased mesilastaru kaitseks viiruste, bakterite ja seente eest, samamoodi kaitseb ja tugevdab taruvaik ka inimkeha.

MUSTA KÜÜSLAUGU TERVIST TOETAVAD OMADUSED

- aitab toime tulla stressiga;
- aitab kaitsta keha kahjulike mikroorganismide, parasiitide ja seente eest;
- aitab hoida soolestikus mikrobioloogilist tasakaalu;
- aitab hoida kolesterooli kontrolli ja kaitsta maksa;
- aitab ennetada vähki ja toetab vähiravist taastumist;
- aitab alandada kaalu ja vähendada rasva akumulatsiooni;
- must küüslauk on üks tugevamaid antioksüdante.

TARUVAIGU TERVIST TOETAVAD OMADUSED:

- toimib loodusliku antibiootikumina, toetades suu-, nina-, kurgu-, kõrva-, hingamisteede tervist;
- kasutatakse eesnäärmehaiguste ennetamiseks ja vaevuste leevendamiseks;
- aitab võidelda põletikega;
- üks parimaid biostimulaatoreid;
- aitab stimuleerida kudede kasvu, regenereerimisprotsesse, vereloomet;
- aitab ennetab vähi ning trombide tekkimist ja leevendada keemiaravis kasutatavate ravimite toksilisi kõrvalnähte.

PROOVI MUSTA KÜÜSLAUKU KA NÄKSINA JA TOIDU MAITSESTAMISEKS

Musta küüslaugu ja taruvaigu kapslitesse ühendasime need imelised stimulaatorid Sinu tervise, vitaalsuse ja hea enesetunde nimel!

Väikest 0,5 g kapslit on lihtne neelata! Kapsli sisu on hea maitsega, soovi korral tee kapsel lahti ja puista sisu toidule.

Must Küüslauk OÜ mustkuuslauk

Saadaval parimates tervisepoodides ja apteekides.
Vaata retsepte ja osta e-poes **www.mustkuuslauk.ee**

must küüslauk
Koostis: küüslauk, soojus, aeg ja armastus

must umami

Kalendri selgituseks

Kalendaariumi on mahutatud maksimaalne teave. Iga päeva juures on päikese ja kuu tõusu ning loojangu kellaajad. Kirjas on kuu kasvamine ja kahanemine, kuu- ja päikesevarjutused. Samuti riiklikud pühad ning tähtpäevad, rahvakalendri tähtpäevad, aastaaegade algused, päikese jõudmine sodiaagimärkidesse ning päevad, millal tuleks heisata riigilipp.

Thuni külvikalendri järgi saab planeerida taimede külvi, istutamist ja koristamist, arvestades planeetide seise.

Thuni kalendri kohaselt mõjutavad tähtkujud teatud taimeorganeid. Nii on seotud maa ja juur, õhk ja õis, vesi ja leht, tuli ja vili. Taimed jagunevad vastavalt vili-, õis-, leht- ja juurtaimedeks. Kui need kalendris alati kokku ei lange, pole tegu eksitusega, vaid erilise planeetide konstellatsiooniga, mis varjab või muudab kuu reeglipäraseid mõjusid ning soodustab teise taimeosa arengut.

27. märtsist 29. oktoobrini on kellaajad Ida-Euroopa suveajas, muudel aegadel talveajas.

Kalendris on iga päeva juures ruumi ka loodusvaatlejatele märkmete tegemiseks ning isikliku tervise kalender oma tervisealaste tähelepanekute kirjapanemiseks.

☉ Päikese tõus ja loojang

☾ Kuu tõus ja loojang

Lipu heiskamise päev

● Noorkuu ◐ Esimene veerand ○ Täiskuu ◑ Viimane veerand

♒ Veevalaja	♉ Sõnn	♌ Lõvi	♏ Skorpion
♓ Kalad	♊ Kaksikud	♍ Neitsi	♐ Ambur
♈ Jäär	♋ Vähk	♎ Kaalud	♑ Kaljukits

M Maavärinakalduvus märgib konstellatsiooni, mis paiskab segi Maa magnetvälja ning põhjustab nõrgemaid ja tugevamaid maavärinaid. Seismiliselt väheaktiivsetes piirkondades võib esineda sademeid ja tormist ilma.

T Tormikalduvuste puhul on tegu planeedikonstellatsiooniga, mis mõjutab Maa õhkkonda ning põhjustab halvemal juhul marutuult ja laastavat tormi.

V Vulkaanilise kalduvuse ajal hoogustub Maa vulkaaniline tegevus, mis üldiselt toob kaasa muutliku ilma.

Ä Äikesekalduvuse ajal on tegu planeedikonstellatsiooniga, mis toob kaasa jõulise soojusimpulsi ning esineb tihti äiksena. Sel ajavahemikul on ilmne viljapäeva iseloom.

S Sajukalduvus.

Lk Liikluskriitiline seis märgib planeetide nurkasenditest põhjustatud mõju, mis avaldub eelkõige inimeste juures. Neil päevil esineb kõige enam õnnetusjuhtumeid nii liikluses kui loomadega tegelemisel. See viide kutsub üles suuremale tähelepanelikkusele ümbritseva suhtes.

Istutusaeg on märgitud kalendrisse rohelise triibuga.

Hiiumaa

On talv. Lumi katab maad ja inimesed ihkavad ruumide soojust. Külma ja pimeda ajaga hakkamasaamiseks vajavad inimesed enam rammusat toitu, kuuma suppi, tummist putru.

Nüüd sõltub inimene sellest, mis ta on suve jooksul suutnud kasvatada ja tallele panna. Seetõttu ongi meie rahval palju kogemusi, kuidas säilitada liha ja kala, hapendada ja hoidistada köögivilja.

Et ahjud on kuumad ja tuli pidevalt pliidi all, valmivad ahjus ahjuroad ja küpsetised. Nüüd on rohkem aega ka pühasid pidada ja pidurooga mekkida.

Vanadel aegadel oli maarahva menüü üpris ühekülgne ja sõltus sellest, mida parasjagu kasvatati ja kuidas ilm seda kasvatamist soosis. Leivalisa andis mets ja meri, nii nagu see Hiiumaal on alati olnud.

Hiiumaa põllud on väheviljakad või raskesti haritavad. Põlluharimine ja loomapidamine oli Hiiumaal pigem naiste töö, mehed käisid merel või mandril tööl.

Eriti armastasid hiidlased lesta. Kuivatatud soolalestal lõigati uimed ära, lõigati pikuti ribadeks ja söödi leiva või kartulitega. Hiidlaste keldris olid tavaliselt ka tünnid soolatud siigade ja haugidega.

Mõnikord lisati kalaroogadele ka liha, näiteks keedusilku praeti koos seapekiga, rasvast sealiha pandi säinakotlettidesse.

Hiidlaste tähtis jõulutoit on olnud soolasiig. Nõukogude ajal muutus populaarseks tuulehaug, mida suitsutati, kuivatati ja marineeriti, hiljem ka külmutati.

Peamiseks igapäevatoiduks olid Hiiumaa taluperedes teraviljaroad – pudrud ehk tambid ja supid ehk rokad. Paljudes kodudes püsis veel sõjajärgsete aastateni tava süüa kolmapäeviti ja pühapäeva õhtul tanguputru.

Hiiumaale iseloomulik toit on odrajahust, veest ja rasvast käkid ning käkisupid. Käkke tehti nii verega kui vereta, odrajahule lisati rasvast liha ja sibulat. Käkke söödi leemega, milles oli enne keedetud rupskeid, rasvatükke või konte. Õhtust järele jäänud käkke praeti hommikusöögiks.

Üks hiidlaste lemmiktoite oli tangu- ning jahuvorstid ehk makid. Valmistati nii valgeid kui verivorste, verivorstitainal lasti eelnevalt hapneda.

Rukkileiba on hiidlased pidanud tähtsaimaks toiduks. Leivatainasse lisati vaesematel aegadel aganaid, aga ka sammalt, puukoort ja tammetõrusid. Leiba küpsetati lihtrukkijahust, pühadeks peenest rukkipüülist.

Lisaks tavalisele leivale tehti kartulileiba, samuti rasvalisandiga makileiba ja verikäkki. Rannarootslaste alal Reigi piirkonnas küpsetati kalapirukaid ehk kalakakke. Eriline jõululeib oli seakujuline jõuluorikas.

XX sajandi algusest hakati sööma suhkruga leivasuppi ehk pritti. Samast ajast alates küpsetati ka rohkem sepikut, saia ja kooke.

Liha söödi enne XX sajandit peamiselt sügistalvisel hooajal. Valdavalt oli laual sea-, vähem lamba- või kitseliha. Sealiha soolati, kevaditi suitsutati soolaliha. Lambaliha nii suitsutati kui ka kuivatati, armastatud oli kuivatatud soolatud lambakints koodiga ehk lambaviiul.

Pulmatoiduks pakuti keedetud suitsulambakintsu kartulitega ja klimpidega lambaliha-piimasuppi. Armastatud oli aeglaselt küpsetatud lambaliha, mida maitsestati kadakamarjade, nõmm-liivatee ja muude ürtidega. Vanemal ajal söödi ka suitsutatud ja keedetud hülgeliha.

Üks põhitoiduseid hiidlaste laual oli kartul. Pulma- ja peotoiduna pakuti paksu kartulisuppi lihaga (kardle tükid). Levinud toit oli ka kartulipuder, hiljem sealihaga ahjukartulid, ühepajatoit ja kartulisalat.

Seeni kuni XX sajandi alguseni Hiiumaal peaaegu ei söödud, tänapäeval on siiski toidulaual riisikad, puravikud, kukeseened ja muud söögiseened.

HELGI PÕLLO

"Toit ja söömistavad. Hiiumaa. Loodus, aeg, inimene"

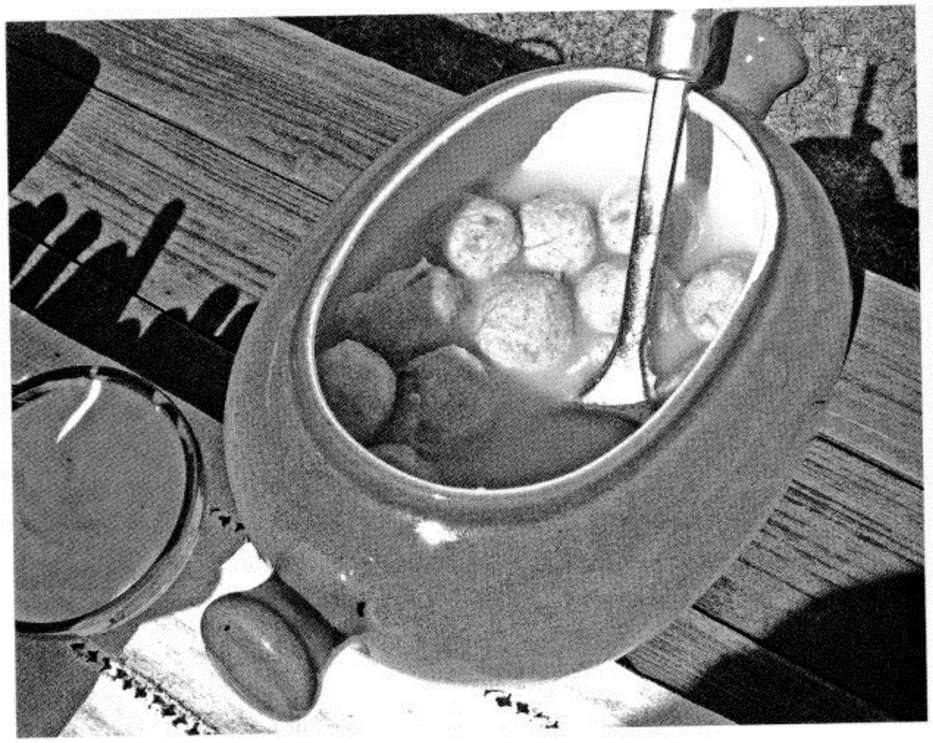
Hiiumaa Teabekapital 2015

Kuidas hiidlastest said kohvilähkrid

Hiidlaste esimestest kokkupuudetest kohviga jutustavad mitmed rahvanaljandid. Üks neist räägib seda, et Näkimadalal läinud üks Inglise laev karile, kus kohvilaadung peal oli. Rannamehed läinud siis haakrikku tooma ja tõidki kohvi koju. Naised ei osanud sellega suurt midagi peale hakata, aga külas oli õnneks keegi, kes kohvi teha oskas. Keedetudki kohv seal valmis ja pakutud juua. Pärast aga naised sajatanud: "Näe, kurjadvaimud, ise sõid paksu ära, moole andsid ainult vedelat juua!"

Silvia Kalvik

"Eesti rahvatoite"



Käkisupp

Käkisupi valmistamiseks on vaja rasvasemat soolast sealiha, pigem isegi searasva, mis pruunistatakse sibulaga (või ka ilma). Sellele lisatakse nii palju odrajahu, et jahtunud segust saaks käte vahel veeretada suuremat sorti pätsid ehk käkid. Need keedetakse kuumas vees. Käkid muudavad keeduvee paksemaks. Kokku moodustab see supilaadse vedeliku (viu). Kui käkke supisöömisest üle jääb, saab neid süüa hommikul või külmalt leiva kõrvale.

- 500 g rasvasemat sealiha
- 750 g odrajahu
- 0,5 l vett
- 3 sibulat
- rasva
- soola

Tõsi on seegi, et paljud hiidlased on hakanud rasvast toitu pelgama ja selline lihtsakoeline roog ei paku neile enam huvi. Vastukaaluks on esile tõusnud seltskonnad, kes vanadest tavadest ning sealjuures traditsioonilistest maitsetest eriliselt huvituvad. Üheskoos korraldatakse toidutegemise päevi, mille menüü kindlaks osaks on seesama käkisupp. Käkisupp on tagasi tulnud ka mõne pere igapäevatoitude hulka.

HELGI PÕLLO

ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Lambaviiul

Neil aegadel, kui maarahvas oma toidu enamasti ise kasvatas ning selle säilimise korraldas, oli liha kodus kuivatamine laiemalt levinud. See vana komme, mis tähendab siseruumides ahju või pliidi juures konksu otsas soolatud lambakintsu aeglast kuivatamist, on mõnes peres endiselt elus.

Neis peredes valmistatakse sel moel liha oma perele pea igal aastal. Samas on selliseid peresid järjest vähem. Kohalik toit on hakanud huvi pakkuma ka suuremate lambakarjade omanikele. Eesmärgiks on seatud saada müügivalmis Hiiu viiul ehk kuivatatud lambakints. Samas on oluline, et kodus valmistatud sitke liha leiaks rohkem väärtustamist ja et muistsed oskused selle valmistamiseks püsiksid.

Lambaviiulid kuivamas Lepaniidi mahetalus Hiiumaal.

Praegu kasutatakse kuivatamiseks enamasti lamba esijalgu, kuid mõnes peres ei tehta vahet ja käiku lähevad ka tagumised jalad. Soolamise viise on samuti erinevaid. Osa kasutab kuiva soolamist, teised soolvett.

Liha kuivatamine toimub tavaliselt sügistalvisel perioodil, mil pliidi või ahju alla juba tuld tehakse. See on ka tavaline lammaste tapuaeg. Enne kuivama riputamist nõrutatakse kints vajadusel kuivemaks. Kuivatamine, mis järgib vanu tavasid, toimub kas pliidisiibri, ahju- või sooja seina konksu küljes. Nüüd on kasutatud juba ka ventilaatoriga praeahju, mida umbes kolm ööpäeva 50–60 kraadi juures hoitakse. Veel mainitakse kuivamiskohana katlaruumi ja keskkütteahjupealist.

Lambaviiul riputatakse üles nööri või traadiga, mis pistetakse kõõluse vahelt läbi. Täpne kuivamise aeg ei ole määratud, kuid kindlasti mitte alla kolme-nelja päeva, enamasti kulub aega rohkem.

Lambaviiuli või kintsu küljest liha lõikamine käib õhukese terava noaga ja kondi kuju jälgides. Seda sitket või kuivanud liha eraldi toiduks ei peeta, pigem vahepalaks. Mehed näksivad seda õlle kõrvale, aga õhuke viil sobib ka võileivakatteks.

HELGI PÕLLO

ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Epiim

Puhtam ja rohelisem Eesti

Me hoolime heast ning kvaliteetsest toidust ning puhtast keskkonnast.

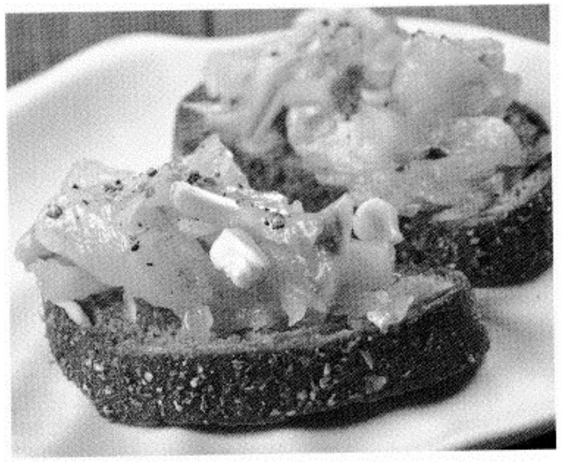
Võrreldes tavaliste Epiima viilujuustude pakenditega, on Rohe juustu pakendis 75% vähem plastikut.

Hoiame üheskoos Eesti puhtana ning tunneme rõõmu heast kodumaisest toidust.

epiim.ee /EPiimJuust epiimjuust

Siia äkine

Lõigake kalafilee 1,5 cm paksusteks tükkideks ja viilutage sibul ratasteks. Riputage kausi põhja soola ning sinna peale fileetükid vaheldumisi sibularataste, soola ja pipraga. Pange kaussi väiksem taldrik ja asetage sellele raskus. Hoidke kaussi jahedas, näiteks külmikus paar tundi. Rutem saab sööma asuda, kui raputate kala kausis koos soola, pipra ja sibulaga läbi. Nagu nimigi ütleb, siis pikemalt säilitamiseks äkine ei sobi, sest läheb liiga soolaseks. Peale selle kipub see ka lihtsalt äkiliselt otsa saama.



- 1 kg siiafileed
- 2 suurt sibulat
- jahvatatud musta pipart (maitse järgi)
- 2 sl jämedat soola

Kuivatatud lestad

Kõige rammusam ja söödavam on lest jaanipäevast kuni oktoobrini. Enne on ta lahja ja pärast muutub vesiseks. Lahjast kalast jääb kuivades järele vaid selgroog. Ilmade poolest on kõige parem aeg lestade kuivatamiseks juulikuu ja august, kui hommikuti pole veel paksu kastet.

Kuivatamiseks sobivad vaid värsked, ühtlase suurusega, umbes mehe käelaba suurused lestad. Tähtis pole mitte suurus, vaid lesta paksus – kuivatuskalad peavad olema paksukesed, siis on nad ka rasvased. Esmalt lõigatakse värskel kalal pea ära, puhastatakse sisikonnast ja pestakse seestpoolt hoolikalt puhtaks. Kui kalad on roogitud, kaetakse nad nii seest kui väljast soolaga ja laotakse kihiti nõusse, vajadusel ka soola kihtide vahele lisades. Olenevalt kalade paksusest hoitakse neid 4–5 tundi soolas. Samuti võib soolamiseks teha ka kange soolvee (nn verisoolamine), et sool riknemist soodustava vere ja koemahlad välja võtaks.

Pärast sooldumist pestakse üleliigne sool maha ja kalad riputatakse sabapidi hõredalt õhurikkasse kohta kuivama. Selleks sobib hästi räästaalune, pööning, varjualune või muu selline koht, kuhu päike otse peale ei paista, muidu keevad kalad ära.

Porikärbeste eemalepeletamiseks võib kalu vahetevahel äädikalahusega pritsida. Heade ilmadega kulub kuivamiseks umbes nädal.

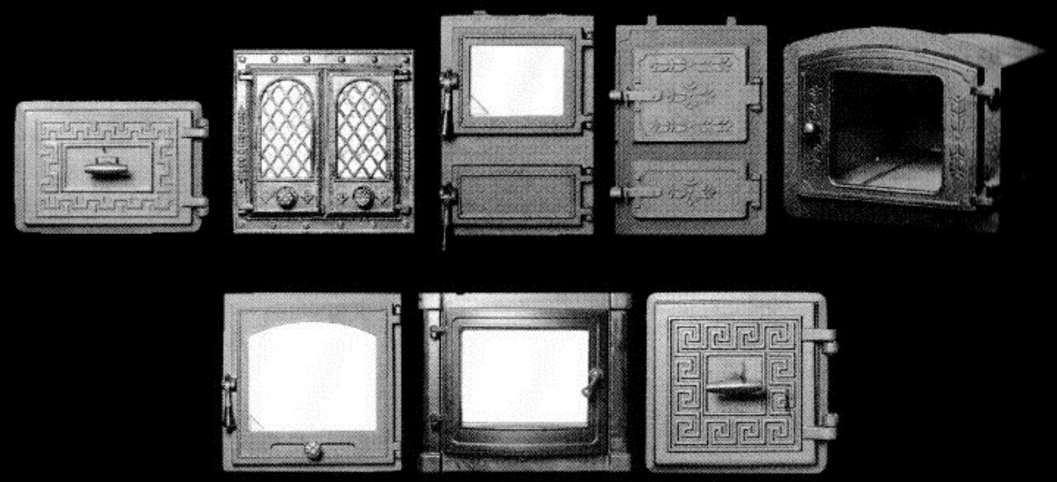
Eesti Maitselaegas

Samerite

OÜ Samerite LAOMÜÜK:

Ringtee 26, Tartu E–R kl 8–16

Laias valikus ahju-, pliidi-, kaminauksi, pliidiplaate, malmist ja plekist praeahjusid, suitsutorusid, siibreid, tuhareste ja palju muud. Malmist kaevuluugid.



Soojust igasse tuppa!

www.samerite.ee

JAANUAR 53. nädal

1 Laupäev

uusaasta, näärid

9.18
15.32

8.16
13.32

Vesi/Tuli 2–12 vili =======

2 Pühapäev

9.17
15.33

9.46
14.21

● 20.33

Tuli ====== vili 14st

Vereröhk

Minu tervis

Enesetunne

Ravimid

JAANUAR

5. nädal

31 Esmaspäev

8.34
16.36

9.11
14.40

°C

Tuli/Maa

vili 9ni, 10st juur

MÄRKMED

VEEBRUAR

Ida-Virumaa

Ida-Virumaa piirneb ühest küljest Soome lahega ja teisest küljest Peipsi järvega. Kolmas külg aga on vastu Eestimaa idapiiri ning kahtlemata leiab ida-virulaste köögist ka mõjutusi naabritelt venelastelt.

Kirde-Eestit iseloomustavad Alutaguse põlismetsad, pankrannik, kiired jõed ja Peipsi järv. Siin on ajast aega kasvatatud rukist ja otra, kartuleid ja köögivilju, metsad pakuvad marju-seeni, jõed, järved ja meri kalu. Talurahva põhitoidus oli köögivili, odrakruubid, kala, seened ja hästi osati väärtustada liha.

Kirde-Eesti toidutraditsioonist on Maalehe "Eesti rahvusköögi" raamatus kirjutanud Sirje Rekkor järgmiselt: "Nagu paljudes piirkondades, peeti ka Ida-Virumaal kinni nädalapäevade menüüst. Ehk et esmaspäeval keedeti hernesuppi, teisipäeval mõnd köögiviljasuppi, kolmapäeval kartuli- või mõnd muud putru, neljapäeval oli menüüs kapsasupp, reedel tangusupp ja laupäev oli tangupudru päev. Pühapäeval oli kombeks teha ühepajatoitu, mida tehti värskest või soolatud lihast, kaalikatest, porganditest ja kapsastest. Juurde pakuti keedetud kartuleid."

Kruubid nii pudrus kui supis

Kõige sagedamini oli laual kruubipuder. See valmistati ahjus savipotis ja selle sisse pandi ka lihakont keema. Selline puder oli laual nii jõukamates kui vaesemates peredes ning traditsiooniks oli laupäevaõhtuti panna kruubipuder päeval ahju hauduma, et siis õhtul saunast tulles sellest mõnu tunda.

Kruubid olid populaarsed ka suppides. Kruubisuppe keedeti piimaga, kuhu sagedasti lisati ka külma kartuliputru. Lisaks sellele oli armastatud ka kartuli-kruubisupp ning kruupe lisati ka köögiviljasuppidele. Ida-Virus öeldi, et keedeti tangusuppi kartulite, kaalikate ja kapsaga, mitte vastupidi.

Suvel keedeti nn rohelisi suppe oblika-, nõgese-, naadi-, rabarberi-, peedi- või kapsalehtedest. Sellise supi tarvis keedeti algul kondist puljong, ja kui roheline juba keenud, lisati laualeandmisel sellele ka keedetud muna.

Toekas kartul

Kartul oli samuti üks põhitoidus, mida keedeti nii argi- kui pidupäevaks. Neid keedeti koorega, korraga üks suur laar, et oleks nädalaks võtta nii inimestele kui sigadele. Samamoodi keedeti kartuliputru nädala jagu valmis.

Seda söödi siis ka sadat moodi. Kartulipudrule võis lisada erinevaid kastmeid, kuid seda pandi külmana ka näiteks kuuma köögivilja- või tangusupi sisse. Kartulipudrust sai ka kartulikotlette ja tehti isegi magustoitu. Kartulipudrule lisati tooreid mune, suhkrut ja pandi siis õhukese kihina ahjupannile ning küpsetati pealt krõbedaks. Kartul sobis hästi ka küpsetamiseks, niisamuti ka naerid ja kaalikad. Need läksid ahju mundris ehk ilma koorimata.

Väga oluline toiduaine oli kapsas, mida söödi nii värskena kui hapendatult. Ida-Virumaa eripäraks oli kapsaste hapendamine lohkudena. Selleks keedeti kapsaneljandikud soolaga maitsestatud vees, pandi seejärel tünni ja lasti raskuse all hapneda. Selliselt hapendatud kapsas pandi lohkudena koos teiste köögiviljadega lihaleeme sisse keema ja maitses imehea.

Metsaannid

Metsarikkal Ida-Virumaal armastati seeni ja neid kasutati toiduks nii värskelt kui soolatuna. Eriti hinnatud olid võiseened, mida kupatati ja pandi seejärel riidest kotti hästi raske vajutise alla seisma. Nii seisid need paar päeva ja tõsteti siis savipotti. Soola pandi suhteliselt vähe, nii et neid ei olnudki vaja enne toiduks tarvitamist leotada. Savipütis olid seened muutunud ühtlaseks kõvaks kamakaks, millest tuli noaga parajaid tükke lõigata.

Soolaseentest tehti sagedasti salateid, lisades tükeldatud seentele sibulat ja äädikat. Seentest sai ka oivalist seenekastet, -kotlette ja -pirukaid.

Metsast korjati mustikaid, mis pandi puhta külma kaevuveega seisma, et neist talvel mustikasuppi valmistada. Pohladest keedeti ilma suhkruta keedist ja seda säilitati suurtes savipottides. Talvel tehti sellest kooki: pohlakeedis segati kartulijahuga, lisati suhkrut ja küpsetati pärmitainast plaadipirukas.

Magustoidud

Endistel aegadel rõõmustati Ida-Viru lapsi hapupiimapudiga, mis oli hapupiima sisse lõigatud rukkileivatükid, mida vahel maitsestati ka suhkruga. Pidulikel puhkudel anti magustoiduks magusat vahukoort riivleivaga.

Armastatud maius oli ka vorungipirukas ehk kohupiimapirukas. Kohupiima nimetati siinkandis ahjupiimaks, sest kohupiima valmistamiseks pandi piim suurde savipotti hapnema ja tõsteti siis sellesama potiga ahju. Nii saigi kohupiim, mida söödi lisandina soolakala ja kartulite kõrvale.

"Eesti rahvusköök", Maalehe Raamat 2004

SALVID PUHTAST EESTIMAA LOODUSEST

Salvide valmistaja:
Loodusterapeut Irja Suvisild
Tel 528 3210, irja.suvisild@gmail.com
Irja Salvid, e-pood www.irjasalvid.ee

EDASIMÜÜJAD

TARTU TALUTURG pood Lõunakeskuses ja TALUTURG pood Tartu Kaubamajas, Tartu Maarahva Pood

TARTUMAA Andre Juustufarmi Talupood

TALLINN TALUTURG pood Väike-Järve Ärimajas, ELIKSIIR kauplus Järve Keskuses, Kauplus Allikas Pärnu mnt 25, Proua Rosen Kauplus-Stuudio Estonia pst 17

PÄRNU TALUTURG pood Pärnu Keskuses Aida 7, Pärnu Maarahvapood

JÕGEVA AED JA KODU kauplus, Jõgeva Maarahvapood

RAPLA MTÜ Rabav Raplamaa, Rapla Maarahvapood

VÄRSKA Värska Kaubandus OÜ pood Värska Sanatooriumis

SAAREMAA Saarte Sahver OÜ

RAKVERE Maarahvapood

PÕLVA Tillu kodukohvik Jaama 52

PÕLVAMAA Leevi Pood – LEPO

VILJANDI Maarahvapood

VÄNDRA Maarahvapood

PAIDE Rüütli Käsitöökoda Posti 8

Irja Salvid

Looduslikud salvid *mõjuvad ki*
ja neid on lihtne kasutada, ka
õhukese kihina leeven
vajavale piirkonn

Salvides kasutatavad e
maised ravimtaime
rahvameditsiinis hästi tunt

VALMISTATUD KÄSITÖÖ

Imesalv
liigesvaevused - ja liigeskulumine, külmetusnähud, nohu, köha, kurguvalu, haavad, putuka hammustused

Kanepiõlisalv
nahaprobleemid, leevendab psoriaasi ja dermatiiti, allergiaid, lihaspingeid, unetust, naha sügelust, aknet

Elujõusalv
Veeniprobleemid, väsinud ja valutavad jalad, jalakrambid, vereringet parandav, hemorroidid, eesnäärme probleemid, mehe potentsi parandav

Kuusevaigusalv
huulte hooldus, kuivale ja lõhenevale nahale, lõhed kätel ja kandadel, haavan

Taruvaigusalv
haavade ja haavandite-, närvivalude ja roosi korral, liiges- ja lihasvaevused, igemeprobleemid

Beebisalv ilma eeterlike õlideta!
Päikesepõletusele, õrna-, tundliku naha hooldamiseks, mähkmepiirkonnale

Ilusalv
ideaalne näo, käte ja keha hoolduse noorendav, toitev, pehmendav, pinguldav ja kortse vähendav

Küllusesalv
pehmendav, niisutav, nahka toitev sobib rinnamassaažiks ja intiimpiirkondadele, peale raseerimist ja depileerimist

Jalasalv
jalgade hooldus, jalaseene, küüneseene, seennakkuste leevendamiseks

Tõrvasalv
paisetele, haavadele, psoriaasile, putukate peletamiseks

Salvid tunnustatud Põlvamaa Rohelisema märgiga. Vaata: www.polvamaine.ee

VAATA SOODUSPAKKUMISI 24/7 AVATUD E-POES:
www.irjasalvid.ee

UUDIS! MÜÜGIL KARURASVASALV JA HANERASVASALV

Silmud

Soomusteta usja välimusega veeloomad olid varem maarahva seas toidulaual põlatud. Samas on Narva jõest püütud ja puutünnidesse soolatud silmusid eksporditud suurtes kogustes Euroopasse juba XVII saj. Järgnevatel sajanditel hakati röstitud ja marineeritud silmusid viima Peterburisse. XX saj algul viidi neid ka Ameerikasse. Kõik see andis piirkonna kaluritele olulise sissetuleku ja "Narva silmud" said omaette kaubamärgiks. Piirkonnas kujunesid välja omad püügitraditsioonid ja -võtted – kasetohust, kuusekoorest, männilaastust ja nüüd plastist torbikud. Tänapäeval on silmud üks Narva piirkonna kaubamärke ja toidukultuuri osa, seal korraldatakse silmude söömise päevi ja festivale.

Röstitud silmud

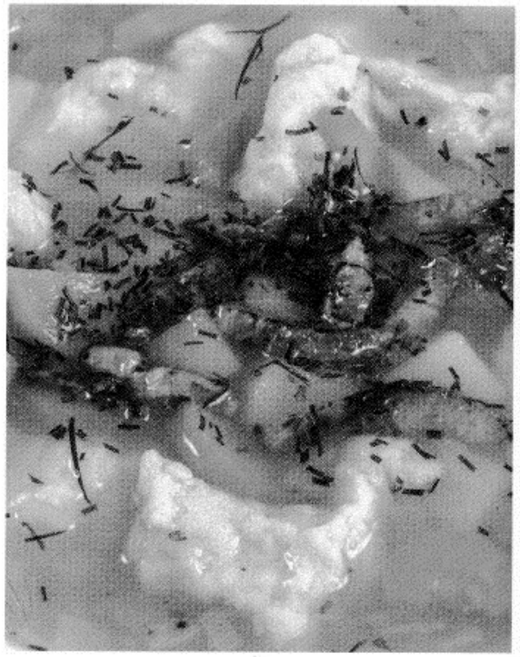
Värsket silmu on saada vaid püügihooajal. Töötlemiseks peab silm olema veel elus. Silmud pannakse suurde nõusse, segatakse jämeda soolaga, lastakse seista vähemalt tunni, seis segatakse veel kord, et lima looma küljest eralduks. Iga loom pühitakse välja võttes hoolikalt kuivaks ja sisikond pigistatakse päraku kaudu tühjaks. Suuri koguseid röstitakse restidel spetsiaalsetes röstimisahjudes. Väiksemaid koguseid röstitakse vänge silmulõhna pärast õues selleks ehitatud ahjudes või sütel.

Rasvase kalana hakkab see ruttu rääsuma ega säili kaua. Röstitud silmudest tehakse suppi, täidetakse pirukaid, süüakse leivaga või säilitatakse marinaadis. Selleks asetatakse sobiva pikkusega silmud püstiselt purki ning kallatakse peale marinaad. Purke kuumutatakse paarkümmend minutit ja suletakse.

Jahtudes vedelik kallerdub. Tänapäeval süüakse külma suupistena kui delikatessi. Kuna puuduvad luud, on kogu loom söödav.

Eesti Maitselaegas

Liha-klimbisupp



Klimbitaina valmistamiseks lisage võile soolaga lahti klopitud muna, piim ja jahu. Segage tainas ühtlaseks ning laske paisuda. Pange liha külma veega keema, eemaldage vaht ja keetke tasasel tulel.

Pool tundi enne keemise lõppu maitsestage leem soolaga, lisage tükeldatud porgandid ja sibul. Veerand tundi enne keetmise lõppu lisage supile tükeldatud kartul. Kui supp on peaaegu valmis, lisage väikese lusikaga võetud klimbid ja keetke, kuni klimbid on pinnale tõusnud.

Supiliha võib supi juurde anda eraldi vaagnal, aga ka tükeldada supi sisse. Enne laualeandmist laske sel kaane all veidi seista. Valmis supile raputage peale maitserohelist.

- 0,5 kg sea- või veiseliha
- 2 porgandit
- 1 sibul
- 3 l vett
- 5 kartulit
- soola

Klimbitainas

- 1–2 sl võid
- 1–2 muna
- 1–1,5 dl piima
- 2 dl nisujahu
- soola
- maitserohelist

Rukkijahutainast kapsapirukas

Avinurme kapsapiirakas (mujal Eestis tuntud ka kapsaleivana) on hapendatud rukkileivatainast valmistatud hapukapsa ja pekiga täidetud koduleib. XX sajandi keskpaigani oli see eelkõige tuntud kui Avinurme kandi riistakaupmeeste moonaleib, mida söödi pikkade laadaretkede ajal. Kuigi võrreldes varasema ajaga puudub vajadus kapsapiiraka kui toitva ja hästi säiliva teemoona järele, peetakse kapsapiirakat tänini selle piirkonna köögi lahutamatuks osaks.

Kodus valmistavad tänapäeval kapsapiirakat vanemad perenaised, kelle oskused pärinevad noorpõlvest ja kodutalust. Nemad on teinud piirakat järjepidevalt aastakümneid. Koos koduleiva tegemise populaarsuse suurenemisega on kapsapiirakat hakanud üha enam küpsetama ka nooremad perenaised.

Tänapäeval süüakse kapsapiirakat aasta ringi. Varasemal ajal määras valmistamisaja koduse tooraine, hapukapsa ja soolapeki olemasolu. Praegu, mil enam

reeglina sigu ei peeta, kasutatakse sagedamini poest või turult ostetud toiduaineid ja piirakat valmistatakse igal aastaajal.

Kuivõrd kapsapiirakat on tehtud pea kõikides Avinurme kandi külades ja majapidamistes, valmistab igaüks seda veidi omamoodi. Iga pere piirakal on oma nägu ja maitse. Põhitõed on aga sarnased kogu piirkonnas.

Piirakas on eriti maitsev soojalt. Selle kõrvale juuakse köömneteed. Kapsapiirakat süüakse nii eraldi toidukorrana kui ka sooja eelroana peolauas. Moonaleivana võetakse seda kaasa jahile, matkadele, metsaretkedele ja mujale. Sämuti on kodudes endiselt levinud külalistele omavalmistatud leiva, piiraka ja muu külakosti kaasaandmine.

Kapsapiirakas, mis kunagi oli lihtsalt harjumuslik toit, mida igal leivateol küpsetati, on tänapäeval üha enam nii oma pere kui kodukandi traditsiooniliste maitseelamuste ja oskuste kandja.

KÜLLIKE PÄRN
ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Mustikasupp

Vesi kuumutada keemā, lisada suhkur, seejärel puhastatud marjad. Keeta mustikad tasasel tulel pehmeks. Lisada vähese külma veega segatud tärklis ja kuumutada keemiseni. Supp jahutada. Serveerimisel võib lisada suhkruga vahustatud koort.

- 300 g mustikaid
- 8 dl vett
- 1 dl suhkrut
- 1–2 sl kartulitärklist
- vahukoort

Marjade säilitamine ja kasutamine

Marjadest olid metsarohketes paikades endistel aegadel hinnatud mustikad. Oli tuntud nende kuivatamine ja keedetult säilitamine pudelites. Talviseks tagavaraks hoiti vee sees jõhvikaid ja pohli, viimaseid säilitati ka meeleemes. Neid marju keedeti ka moosiks ning söödi hiljem talvel mee ja piimaga. Maasikaid söödi ikka toorelt, kas piima ja meega või ka ilma. Üldiselt neid varasemalt toiduks ei tarvitatud, mida kirjeldab ka üks rahvajutt Hiiumaalt. Nimelt oli ühe Hiiumaa pere poeg mõned aastad linnas õppinud ja seal ka mustikasupi söömise ja tegemise ära õppinud. Koju tulles õpetas ta seda ka oma õele. Õde keetiski mustikasuppi, ja kui sööma hakati, ütles ema: "Tää'p see na imal, sa, Alma, pole vist soola sisse pannud."

VEEBRUAR 9. nä

28 Esmaspäev

7.21
17.47

7.37
13.47

°C Maa juur

MÄRKMED

MÄRTS

Järva- ja Raplamaa

Eestimaa süda Järva- ja Raplamaa on tuntud laiade nurmede ja kuldsete viljapõldudega. Siin on osavad perenaised saanud kuulsaks oma küpsetistega, saiade, kookide ja sepikutega. Meelsasti kasvavad siin ka kõikvõimalikud aedviljad ja kartul.

Kartul toodi Eestisse XVIII sajandil, kuid talupojad võõristasid seda pikalt. XIX sajandil hakkas see siiski mõisnike toel tasapisi talupõldudele jõudma ja ilmusid esimesed retseptidki.

1893. aastal avaldas ennast neiu Helenaks nimetanu eestikeelse kartulitoitude kokaraamatu "Kartovli kokk ehk õpetus, kuda kartovlidest 125 rooga valmistada võib".

Kartulivorsti tegemine Nurtus Raplamaal

Vorstitegu mõjutab tooraine kättesaadavus. Taludes enamjaolt sigu enam ei kasvatata. Soolapekk ja soolikad tuleb kas poest või turult suurtootjatelt osta. Paljud pered ei taha soolapekki, vaid kasutavad selle asemel taisemat liha või koguni suitsuliha. Õnneks ikka kartulit veel kasvatatakse, ja kui mitte, siis ostetakse seda naabritelt. Maitseainetega kipub nii olema, et ettenägelik perenaine korjab vorstirohu (aedmajoraani) ja küüslaugu oma maitsetaimede peenrast või kaubeldakse üksteise käest.

Vorstide tegemisse haaratakse tavaliselt kogu naispere, kaasa arvatud lapsed, kellele jäävad lihtsamad tööd, näiteks vorstide sidumine. Selliselt kaasneb ka oskuse märkamatu edasiandmine. Tänapäeval on kartulivorst saavutanud juba omaette kuulsuse: kui keegi ütleb oma juured olevat Nurtus või Valgus, küsitakse ikka, kas ta kartulivorste on söönud ja kas ta neid teha oskab. Kuigi kartulivorsti on tänapäeval võimalik juba poest osta, tehakse seda töömahukat toitu ikkagi veel kodus, sest nagu vanad perenaised ütlevad, on need "ikka oma tehtud ja maitsvamad".

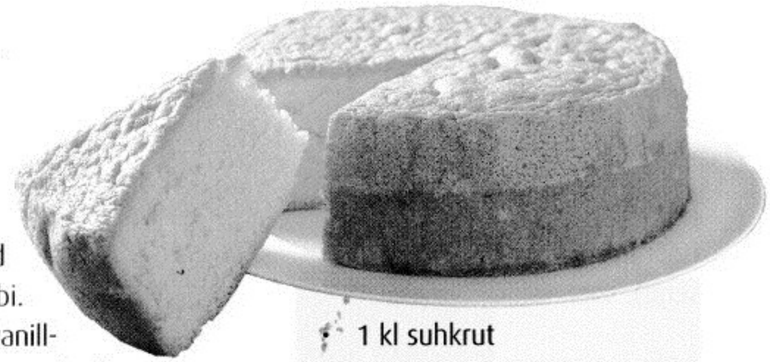
Traditsiooniline kartulivorst

Kartulivorsti tegemine on vähe muutunud. Alles on põhilised koostisosad, milleta kartulivorst ei ole kartulivorst. Vanad perenaised kasutavad kartulite raiumiseks veel praegugi kapsarauda. Kui seda ei ole, tükeldatakse kartulid noaga või köögikombainis.

- 12 kg tooreid kooritud ja peeneks tükeldatud kartuleid
- kuni 3 kg tükeldatud soolapekki (võib ka läbi hakklihamasina ajada)
- 1 kg tükeldatud sibulat
- 300–400 g tükeldatud küüslauku
- 2 kg seasoolikaid
- maitsestamiseks soola, pipart, köömneid ja vorstirohtu

Kõik ained segatakse kokku ja topitakse lehtri abil seasoolikatesse. Täistopitud soolikad seotakse kinni ja keedetakse 20–30 minuti jooksul pehmeks. Jahtunud vorstid küpsetatakse kas pliidi peal või ahjus. Traditsiooniliselt süüakse neid ikka koos hapukapsaga või olenevalt aastaajast ka toorsalatiga. Kohalikud perenaised on oma kartulivorstide üle väga uhked. Kui perre tuleb kaugeid külalisi, siis pakutakse neile ikka omatehtud vorste.

MERVI VAARMANN
ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu



Kohmakas

Vispeldage munad koos suhkruga läbi. Lisage hapupiim, vanillisuhkur, margariin, rosinad, soodaga segatud jahu ja manna. Segage kõik ühtlaseks massiks ning valage margariiniga määritud ahjuplaadile või saiavormi. Küpsetage 170kraadises ahjus 45 minutit või kuni kohmakas on pealt muutunud kuldpruuniks ning seest kenasti läbi küpsenud. Hästi sobib süüa soojalt koos võiga.

- 1 kl suhkrut
- 2 muna
- 2 kl hapupiima
- 2,5 kl mannat
- 100 g margariini
- 100 g rosinaid (valikuline)
- 2,5 kl nisujahu
- 2 tl vanillsuhkrut
- 1 tl söögisoodat

Munavõi

Keetke munad kõvaks, koorige ja hakkige. Lisage pehme või ja segage ühtlaseks. Maitsestage soolaga.

Munavõi on hea võileivakate nii argipäeva- kui pidulaudadel. Kui munavõi juurde pakkuda keedetud kartuleid, sobib see ka lõunasöögiks või kergemaks eineks. Samuti võib pakkuda kalatoitude lisandiks.

Tänapäeval võib munavõile lisada ka toorjuustu, majoneesi või jogurtit, muutes sellega munavõi konsistentsi pehmemaks.

- 100 g võid
- 2 muna
- soola
- murulauku, sibulapealseid, tilli, peterselli

Munal oli õnnetoov tähendus

Keedetud mune anti kündjale, kui ta kevadel esimest korda kündmast tulles märjaks kasteti. See pidi soodustama head viljakasvu. Ka karjalapsele anti keedetud muna või küpsetatud leivakakk (milles oli muna otsapidi sees) pärast seda, kui ta oli karjalaskmise päeval märjaks kastetud. Mõnel pool oli sel päeval kombeks muna üle karja visata.

Munaputru tehti paljude suurte tööde lõpetamise puhul ja keedetud munadega kaunistati tanguputru, mida viidi katsikule. Munarooga valmistasid neiud kosilastele, perenaised pühapäevaks, suurteks pühadeks, perekonnapidudeks ja külalistele.

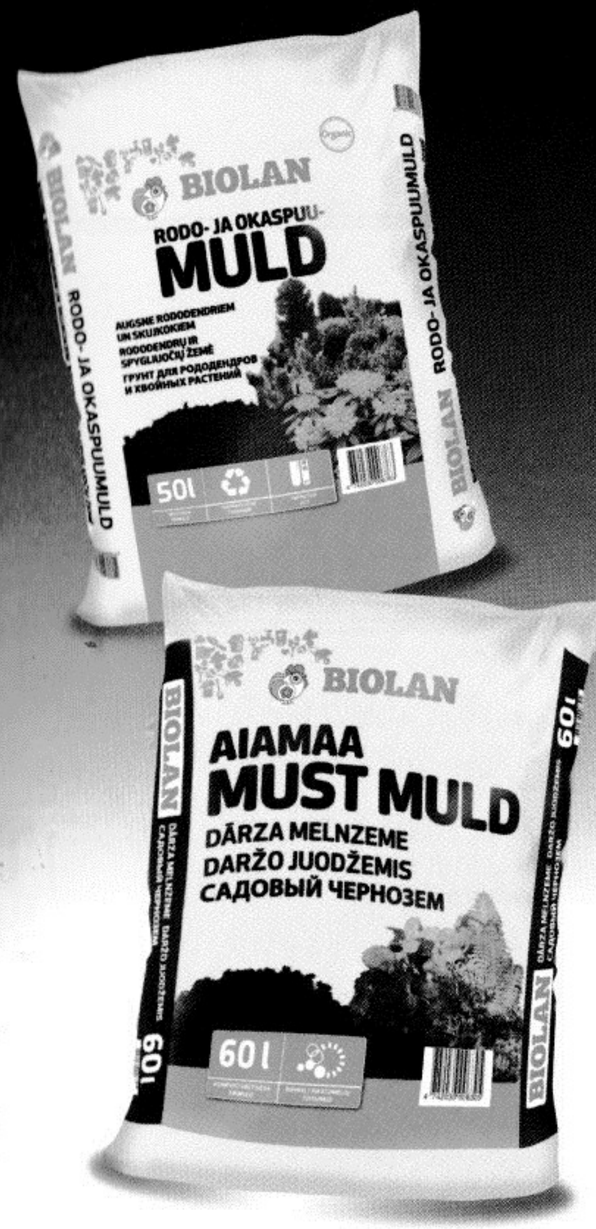
Sepik

Hõõruge pärm suhkruga vedelaks, lisage käesoe vedelik (vesi või vee–piima segu), sool, toiduõli ja jahu. Sõtkuge sile tainas ning pange rätikuga kaetult sooja kohta kerkima. Kerkinud tainas pange kergelt jahusele lauale, sõtkuge kergelt läbi ning vormige 2–3 pätsiks. Asetage pätsid võitatud ahjuplaadile ja laske veel kerkida. Enne ahjupanemist määrige sepikud suhkruvee, magusa kohvi või piimaga ning küpsetage 200kraadises ahjus 30–35 minutit.

- 5 dl piima või vee ja piima segu
- 25–30 g pärmi
- 1 tl soola
- 1 sl suhkrut
- 50 g õli
- 900 g sepikujahu

Pärast ahjust võtmist pintseldage sepikuid leige veega ja laske rätikuga kaetult tainalaual jahtuda.

Kobedad MUSTAD mõlemad



biolan.ee

Biolani **AIAMAA MUST MULD** sobib [illegible] kõikidele aiataimedele, ka [illegible] kasvatatavatele.
Biolani **RODO-JA OKASPUUMULD** on erimuld [illegible] taimedele.
Mõlemad mullad on kontrollitud, väetatud ja [illegible] toorainest.

BIOLAN

28 Esmaspäev

☉ 6.59
19.55

○ 7.01
14.04

°C Maa juur

29 Teisipäev

☉ 6.56
19.57

○ 7.09
15.43

°C Maa/Õhk juur 1ni, 2st õis

30 Kolmapäev

☉ 6.53
19.59

○ 7.15
17.18

°C Õhk/Vesi õis 21ni, 22st leht

31 Neljapäev
kaduneljapäev

☉ 6.50
20.02

○ 7.18
18.49

°C Vesi leht

Läänemaa

Kevaditi hakkasid talvevarud lõppema ning toidulaud jäi kesiseks. Toidulisa püüti leida tärkavast loodusest. Kevad on olnud paastu ja kasinuse, aga ka uute alguste ning tärkamise aeg. Kevadpühadel kogunesid noored kiigele ja neiud võtsid noormeestele jagamiseks kaasa värvitud mune. Kevadel, kui lehmad lüpsma tulid, algas piimasaaduste ja -toitude hooaeg. Võeti vahtra- ja kasemahla, mida sai hapendatuna kasutada kuni heinaajani.

Läänemaa ei saa kiidelda viljaka põllumaaga. Pigem on see maa klibune või siis vesine. Kuid töökas rahvas on siingi edukalt hakkama saanud ja endistel aegadel oli toidulaual enamasti see, mida ise kasvatati, metsast saadi või merest ja jõgedest püüti.

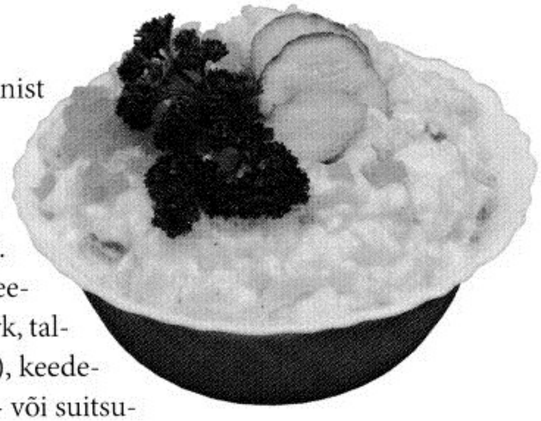
Köögiviljadest kasvatati kõige rohkem kaalikat, naerist, porgandit, kapsast, kurki, sibulat ja hilisemal ajal ka tomatit. Kartul oli aga põhitoidus, mida söödi peaaegu igal toidukorral. Koduaias kasvasid õuna-, pirni-, ploomi- ja kreegipuud ning mustad ja punased sõstrad. Puuvilju viidi linna müügiks, kuid neid tehti ka sisse ja söödi talvel.

Väga olulised olid metsaannid – seened, mustikad, pohlad, jõhvikad, põldmarjad ja ka murakad. Metsast toodi ka teematerjali – pärnaõisi, piparmünti, köömneid, nõmm-liivateed. Läänemaa eripärased taimed on angervaks ja must leeder, mida kasutati nii toitude kui jookide valmistamiseks. Musta leedri kasutamist tundsid hästi rannarootslased, sest nende emamaal on selle kasutamine üsnagi populaarne. Rannarootslaste kaudu jõudis Läänemaale muidki Rootsi köögi mõjutusi.

Kaasajal on Läänemaa ja selle pealinn Haapsalu tuntust kogunud oma kohvikutega. 2020. aastal kuulutas maaeluministeerium Läänemaa ja Haapsalu Eesti toidupiirkonnaks. Eesti vaimse kultuuripärandi nimistusse on Läänemaa toitudest sattunud kartulisalat, kus Aili Tervonen sellest põhjalikult kirjutab.

Kartulisalat

Läänemaal, nagu mujalgi Eestis, valmistatakse pidupäevadeks, nt sünnipäevaks, jõuludeks, aastavahetuseks, koolilõpupeoks, pulmadeks, suguvõsa kokkutulekuks ja matusteks kartulisalatit. See on perekondlike koosviibimiste rituaalne toit, mille maitse ja koostis erineb perekonniti. Kartulisalati tegemise oskus ja harjumus pärineb üldiselt emalt või vanaemalt.



Harvem on see saadud kooli kodundustunnist või mõnest kokaraamatust.

Erinevalt nõukogude ajast on tänapäeval enamik kartulisalati tegemiseks vajalikust toorainest pärit kaubandusvõrgust. Kartulisalati peamised komponendid on keedukartul, kurk (kevadsuvisel ajal värske kurk, talvel enamasti hapu- või marineeritud kurk), keedetud muna ja vorst/liha. Kasutatakse keedu- või suitsuvorsti, vähem ahjuliha või sinki. Võib esineda ka muude koostisainete lisamist salatisse pannakse kas keeduporgandit, värsket mugulsibulat, konservherneid, õunu, paprikat ja/või maisi. Valmistatakse ka ilma lihata salatit, nt suvisel ajal grillipeole liha- ja kalaroogade juurde.

Keedetud koostisained peavad olema jahtunud toatemperatuurini, seejärel need hakitakse ja segatakse kastmega. Pärast segamist jäetakse salat paariks tunniks seisma, et maitsed imenduksid hakitud kartulisse.

Kaste on põhiliselt hapukoore- ja majoneesisegu. Olenevalt perest maitsestatakse seda kas soola, pipra, sinepi, suhkru või vahel ka kurgisoolveega. Kui soovitakse kergemat salatit, kasutatakse hapukoore asemel maitsestamata jogurtit selle väiksema rasvasisalduse tõttu. Majoneesi lisatakse kastmesse peredes erinevas koguses sõltuvalt sisseharjunud maitse-eelistustest.

Vaarikas ajalugu

1920. ja 1930. aastate väljaannetes käsitletakse kartulisalati tegemist pühapäevast üle jäänud produktide säästliku ärakasutamisena. Nii märgitakse ajakirja Taluperenaine 1929. aasta seitsmendas numbris: "Kokkuhoidlik perenaine oskab tarvitada ka järelejäänud külmi kartuleid kasuliku / . . /, valmistab neist maitsvat kartulisalatit." Ühe Kullamaa taluperenaise XX sajandi algusest pärit retseptivihikust leiab järgmise, koolituse käigus kirja pandud retsepti: "Keedetud kartulid lõigatakse ilusateks tükkideks ja lastakse korralikult taldrikule. Hapukoore hulka lisatakse maitse järgi sinepit, äädikat ja suhkrut. Kaste kallatakse kartulitele peale. Peenendatud petersellileht raputatakse peale, ilustatakse punase tarretise ja peterselli lehtedega." Sarnane retsept on avaldatud ka 1937. aastal ilmunud Adeline Tannbaumi keedu- ja majapidamisjuhises "Moodne perenaine".

Kui XX sajandi esimesel poolel olid kartulisalatiretseptid selgelt saksa juurtega, siis nõukogude perioodil Eestis levima hakanud retsept pärineb Moskva

restoranist Hermitage. Salati lõi 1860. aastate alguses restorani prantsuse päritolu peakokk Lucien Olivier. Selle peolaua aukohal oleva roa komponentideks olid lisaks kartulile laanepüüd, vähilakad, vasikakeel, keedumuna, kornišonid, kapparid, lehtsalat ja provansaalkaste. 1930. aastatel asendati Olivier' salatisse kuuluv laanepüüliha kanalihaga, millest hiljem jäi alles keeduvorst. Vähilakasid asendas keeduporgand ja kappareid konservhernes.

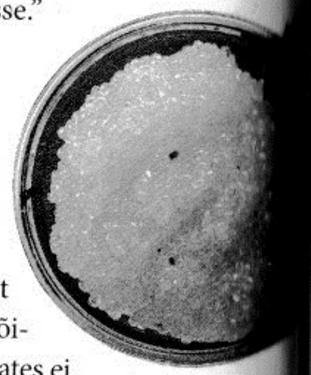
Nõukogude perioodi viljakaim kokaraamatute väljaandja Salme Masso arendas saksa ja rootsi kultuuriruumist pärit kartulisalatiretsepte edasi. Enam levinud koostis tema retseptides on kartul, mugulsibul ja hapukurk segatuna hapukoore-majoneesikastmega. Kui ta lisas veel mingi komponendi, muutis salati nime, nt kartulisalat munaga, kartulisalat lihaga.

1950.–1960. aastate kokaraamatutes tohtis avaldada vaid aastaringselt kättesaadavaid tooraineid sisaldavaid retsepte.

Poest osteti vorsti, konservhernest, koort ja majoneesi. Uhkuseasi oli konservherneste lisamine ja lausa gurmeetoiduks võis nimetada kartulisalatit viineriga. Viiner kui raskesti kättesaadav ja defitsiitne kaup oli prestiiži näitaja ning vähene võimalus eristada peolauda argisest toidulauast.

Panuse kartulitoitude arendamisse andis ka Linda Petti, kes tõi kasutusele mõiste "Eesti kartulisalat". Ta avaldas 1989. aastal raamatus "Kartulitoidud" järgmise mõtte: "Kuna 99% perede pidulaudadel on kartulisalat, siis peaks ta kuuluma Eesti rahvustoitude nimistusse."

Kalamari



Kõige väärtuslikumaks peetakse üldiselt punaste kalade, lõhe- ja forellimarja, kuid hästi maitsevad ka näiteks siia- ja haugimari.

Marja võetakse värskelt püütud uimastatud kalast ning saadakse kätte kas pigistades (n-ö lüpstes) või lõigatakse kõht ettevaatlikult lõhki. Tuleb jälgida, et lõigates ei vigastataks sappi, mis võib marjale ebameeldiva maitse anda. Kilega ümbritsetud mari võetakse välja, asetatakse sõelale ja koos sõelaga vee sisse, nii et vesi kataks kogu sõelal oleva marja. Vesi peaks olema soe, kuid kindlasti mitte kuum. Kuum vesi keedab marja ära , see muutub tuhmiks ja heledaks. Seejärel hakatakse kalamarja sõela sees kahvli või vispliga õrnalt kloppima. Selle käigus eralduvad marjaterad neid ümbritsenud kiledest. Suuremad kileribad saab sõrmedega välja võtta, kuid enamik jääb vispli külge kinni ja need saab eemaldada hiljem. Klopitud mari tuleb veel kord külma veega pesta ja nõrutada. Mari pan-

kohe kausi ja segatakse juurde soola, mille piisavust hinnatakse maitse järgi. Liigi peaks sooldunud olema paari tunniga. Säilitamiseks mõeldud marjale lisatakse soola veidi rohkem, kuid ka külmkapis ei säili see palju üle nädala.

Õigesti tehtud marjad on säravad, veidike läbipaistvad, värsked ning ilma kõrvalise maitse ja lõhnata. Korralik kalamari hoiab struktuuri ja püsib vormis ning marjateri on kerge suus katki teha, surudes neid keelega vastu suulage.

Soolatud kalamarja süüakse külmroana, pannes seda õhukese kihina võiga peale leivale või röstsaiale. Lisaks soolale võib siia- või haugimarja maitsestada ka musta pipra ja peeneks hakitud sibulaga.

Eesti Maitselaegas

Hapendatud kasemahl

Värviselt on hapendatud, lisanditeta mahl hägune, kahvatukollakas ja hapuka maitsega. Käärimise kiirendamiseks on lisatud ka kõrvetatud rukkiteri, rukkileiba või -leiba. Maitseks on lisatud nii mustasõstra- kui kadakaoksi, köömneid ja hilisemal ajal ka sidrunit ning rosinaid. Pandi ka meekärje tükke.

- rukkileib
- rosinad
- meekärg
- kadakaoks
- mustasõstraoks

Enne joomist seisis mahl kas kinnises või avatud anumas aprillist juuni keskpaigani. On hea janukustutaja ja seda joodi eriti suvisel heinaajal. Kui õlleteol asendati vesi kasemahlaga, saadi mahlaõlu. Kinnisel käärimisel suhkrut lisades saadi ka veini.

Kasemahla laskmisest ja joomisest on ohtralt andmeid nii trükitud kui ka kultuurilistes allikates. Kääritatud jooki on nimetatud hapumahlaks, mahlataaks, mahlakaljaks. Puud, millelt mahla lastakse, kutsutakse mahlapuuks, mahlakaseks ja aprillikuud mahlakuuks. Mahl hakkab jooksma, kui ööpäevane keskmine õhutemperatuur on 4–6 kraadi. Mida külmemad on ilmad, seda aeglasemalt mahl jookseb, ja vastupidi.

Mahla kättesaamiseks tuleb tüvesse teha ava – alla 3 cm läbimõõduga ja kuni 10 cm sügavune puuritud auk. Sinna kinnitatakse kas puidust või metallist äravoolutoru, mis olenevalt kase liigist, vanusest, kevadistest ilmadest ja puu asukohast võib mahla jooksmine kesta 20–40 päeva ja anda sel ajal 70–280 l. Laskmine lõpetatakse, kui mahl muutub häguseks, valkjashallikaks ja maitse ebameeldivaks. Mahl suunatakse puusse tehtud ava puupunniga.

Ürgkultuuride kohaselt pidi esimese kasemahlaga silmi pesema, et silmad terved oleks. Laialdaselt on tuntud värske mahla joomine tervise tugevdamiseks. Väga harva on mahla säilitatud siirupina: mahla aurutatakse mitu tundi ja uudistoodena tehakse seda nüüd ka tööstuslikult.

Helista ja uuri kampaania kohta!

ECOSLIDER
Heikkinen OÜ

KASVU-HOONETE TOOTMINE MÜÜK JA PAIGALDUS

Kattematerjal

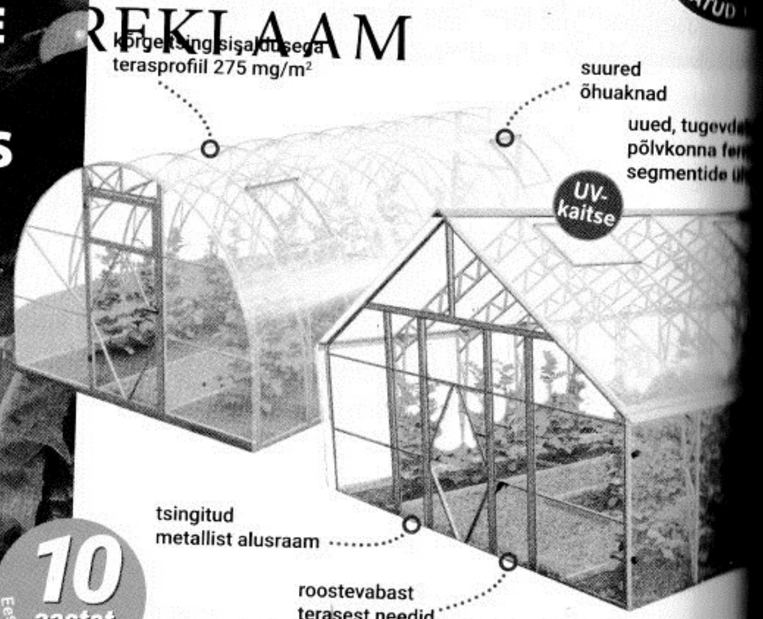
- **Euroopas toodetud polükarbonaat 6 mm, 8 mm, 10 mm ja muud**
- **Ei vaja lumest puhastamist**
- **Vastupidav rahele**
- **Aknaautomaatikaga katuseluugi võimalus**

- suurendab ventil… tõhusust 20% võ…
- vähendab taime… kuivamise ohtu
- on saadaval käsi… automaatjuhtmi…
- ühtlustab temper… kasvuhoones

Smartventor **- täiendav ventilatsioonisüsteem kasvuhoone otstes**

MEIE M… 275 m… KÕRGENDATUD …

REKLAAM



10 aastat Eesti turul

UKSED
- laiad ja kõrged
- tugevdatud
- magnetfiksaator
- korralik ukselink
- suured õhuaknad

Saadaval pikkusega 2 m, 3 m, 4 m, 5 m, 6 m, 7 m ja muud ning laiusega 1,5 m, 2 m, 2,5 m, 3 m, 3,5 m, 4 m ja muud!

Demonteerime ja utiliseerime teie vana kasvuhoone.

Kasvuhoone raami saab värvida mis tahes värviga.

Müügil on alati erineva suuruse ja paksusega polükarbonaati.

Miks kliendid valivad meid?

Müük, kohaletoimetamine, paigaldus ja garantii tootja poolt.

*Kuni **6 kuu** järelmaksu osamaksed **ILMA INTRESSITA.***

V põlvkonna fermid. Nüüd on konstruktsioon tugev… ja ilusam.

Rikkalik kogemus, kvaliteetsed materjalid ja patenteeritud teh…

Teil pole enam kunagi vaja kasvuhoonelt lund koristada.

Piloodi tee 4, Rae vald, Soodevahe küla, 75322 Eesti | +372 528 4100, 5558 5999
info@ecoslider.com | www.ecoslider.com | E-R 8.30-17.00

Reede

pasapäev
karjalaskepäev

6.47
20.04

7.21
20.17

● 9.24

Vest leht Lk V T

Laupäev

6.44
20.07

7.24
21.44

Vest full leht 19ni, 20st vili

Pühapäev

6.41
20.09

7.27
23.11

full vili 16ni ====== 22st vili

Vererõhk

Minu tervis

Eesseisuna .....

.....

.....

Rasvad .....

.....

www.torvaaugumahetalu.eu
e-post: torvaaugu@torvaaugumahetalu.eu
tel +372 5557 2329
TorvaauguMahetalu | **pood.torvaaugumahetalu**

Mulgimaa

Mulgimaa on kuulsaks teinud puder, kapsad ja korbid. Neid rahvustoite teatakse üle Eesti. Mulgid olid XIX sajandi lõpul rikas rahvas, nad ostsid talusid kaugemalegi kui oma maakonda ja nii levis nende toidutraditsioon ka laiemalt.

Uuendusmeelsete inimestena võtsid mulgid üle ka mõisate laua- ja söögikombeid, samuti tõid uusi ideid linna asunud sugulased. Ilmumas hakkasid esimesed omakeelsed kokaraamatud ning põllumajanduse selts side juures hakati korraldama koka- ja keedukursusi.

Sellegipoolest jäi igapäevane talutoit enamasti muutumatuks, neid toiduvalmistamisoskusi andsid emad tütardele ikka põlvest põlve edasi. Peenemaid toite valmistati aga rohkem pidupäevadel.

Mulgimaal oli laialt levinud odratangude söögiks kasutamine. Tangudest tehti putru ja need olid asendamatud ka suppides. Mulkidelt on pärit ka meie rahvustoit kama ja kamakäkkide valmistamise traditsioon.

Mulgi kama

Kama valmistamiseks tuleb kõige enne teha valmis kamajahu. Ka kamajahu valmistatakse mitmel eri viisil ehk mitmete erinevate koostisosadega. Mulgi kama ehk segakama koostises on lisaks teraviljadele ka kaunviljad, uba ja hernes. Segakama jahu tegemisel keedetakse eelnevalt iga vili eraldi ära, kuivatatakse, jahvatatakse ning seejärel segatakse eri viljade jahud kokku.

Kama saadakse kamajahu segamisel hapupiima, keefiri või jogurtiga, lisada võib maitse järgi soola, suhkrut, mett ja muud käepärast. Iga kama tegu on natuke erineva maitsega. Kamale lisatakse ka marju, puuvilju, maitseaineid jne.

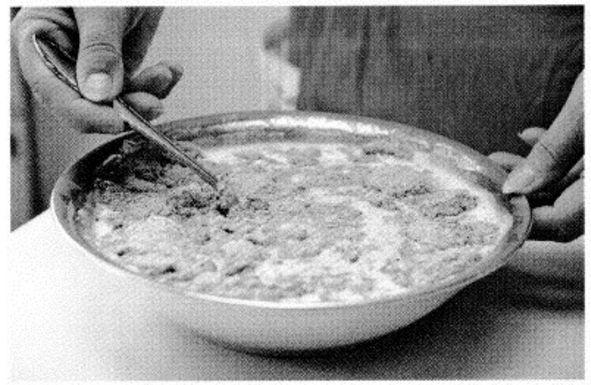
Vedelat kama juuakse peamiselt palavatel suvepäevadel, aga kamast tehakse ka näiteks kamakäkke: valmistatakse kamajahust ja rõõsast või hapupiimast väga paks segu ning voolitakse käe vahel parajad käkid (pallid), kuhu sisse võib panna ka kuivatatud jõhvika. Valminud pallid asetatakse taldrikule ja süüakse näpu vahelt, peale juuakse rõõska või hapupiima. Käkke võib veeretada ka suhkrus.

Väga populaarsed on ka igasugused kamajahu sisaldavad (magus)toidud, näiteks kamavaht.

Kamal on pikk ajalugu

Sõna "kama" on kirja pandud XVIII sajandi alguses ilmunud eesti-saksa sõnaraamatus ja see tähendas keedetud kaerajahu. Algselt kasutatigi kama ainult kaera.

Mulgi kama levis ülemööduvalt kõige rohkem Mulgimaa ümbruses naabrusesse, kui mulgid hakkasid talusid ostma. Mulgi kama traditsioonilised komponendid on oder, kaer, rukis, nisu, herned ja uba.



Mulgi kama

Kama oli peamiselt suvine ja heinaaja söök, sest sel perioodil oli taludes piima, mida kesktalvel ei pruukinud olla. Kiirel tööajal polnud mahti suuremat toiduvalmistamist ette võtta. Kamajahu sai varakult suuremas koguses talvis jahvatada.

Taludes olid kevadeks sageli liha- ja köögiviljavarud otsas, seega polnudki palju muud võtta. Perenaine andis heinalistele kotiga kaasa kamajahu, nõuga piima ja söójatele eraldi nõud, milles igaüks sai oma tahtmise järgi ise segada kas vedelamat või paksemat kama lusikaga söömiseks. Vedelat kama nimetati ka supipudruks ja paksemat kamakäkiks.

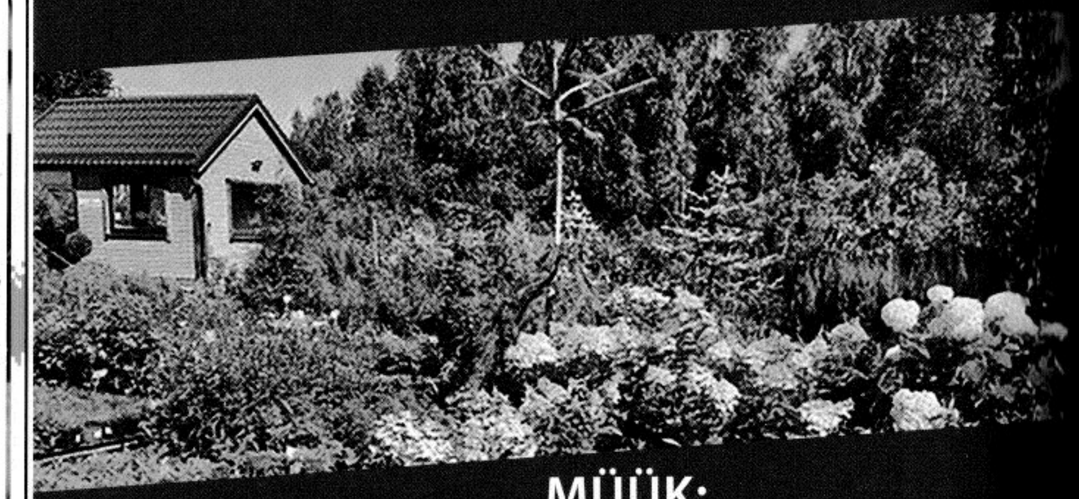
KRISTI ILVES, PIRET LESKOVA
ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Mulgi kapsad

Nii nagu vanal ajal, nii ka tänapäeval pannakse Mulgi kapsad koos sea pekitrava või pekilihaga ja kruupidega ahju hauduma, nii saavad Mulgi kapsad kõige maitsvamad. Paljud perenaised teevad Mulgi kapsaid oma vanemate või emade retsepti järgi. Näiteks ütleb Alli Laande Mulgi Kultuuri Instituudist, et tema teeb Mulgi kapsaid oma ema retsepti järgi järgmiselt: kamaraga sealiha pannakse poti põhja, siis liha peale hapendatud kapsad ning kõige peale suurmed ehk kruubid, lisatakse veidi soola ja pannakse kaheks tunniks ahju hauduma.

Eri peredes valmistatakse Mulgi kapsaid väikeste erinevustega. Need võivad näiteks seisest, et kas roog valmistatakse pliidil või ahjus, vahel erinevad Mulgi kapsaste valmistamise retseptides ka toiduainete kogused ja nende vahekord.

KUUSE AIAND



MÜÜK:

Püsililled

Okaspuud

Dekoratiivlehtpuud-põõsad

Marjapõõsad

Viljapuud

Maitsetaimed

Seemned

Aiakaubad

Väetised

Floristikatooted

www.kuuseaiand.ee || f kuuseaiand

Oleme avatud: E-R 9-18, L 9-15, P 9–15 (kuni 22.06)

Tallinna mnt 117, Pärnu || Tel 446 4233

Mulgi kapsad

Oli nagu ka vanasti, valmistatakse Mulgi kapsaid rasvapäevalgi kodus suuremal hulgal, et teisel päeval saaks neid veel soojendada. Mulkide arvates lähevad Mulgi kapsad soojendades aina tummisemaks ja maitsvamaks.

Mulgi kapsaste valmistamisel kasutati vanasti ka veiselihe, ent sellest ajast, kui härgadega enam ei küntud ja peretoiduks härgi ei tapetud, on Lõuna-Eestis kapsaid hakatud keetma sea pekirasvaga või rasvalihaga. Seapekil hõgati enne hakkimist kamar ära ja sellega keedeti kapsaid.

Mulgi kapsastel oli ka talu nädalapäevadel toidukorras kindel koht. Lõuna-Eestis oli kesknädalal ja laupäeval õhtuseks roaks kapsa-tangupuder (mulgikapsad), mida näiteks Saartes ka pühapäeva hommikul soojendati. Tartumaal oli vanaemade ütlus: "Riide rasva riibutass, puulpä pärru keedetäss." (Puulpäiv on laupäev.)

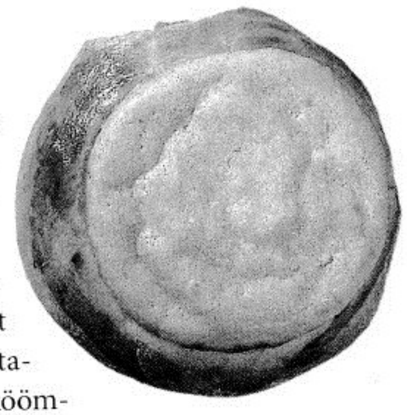
PIRET LESKOVA

ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Mulgi korbid

Mulgi korp on nisujahust valmistatud pärmitaina tuine kuklike, mille keskele pannakse erinevaid täidiseid. Mulgi korp on pärit Lõuna-Eestist Mulgimaalt ja selle järgi saanud ka oma nimetuse.

Korpide valmistamise tava on püsinud tänapäevani. Kui algselt olid Mulgi korbi täidiseks just pudrud, eriti mannapuder, siis uuemal ajal kasutatakse täidiseks rohkem kas magusat või soolast kööminsega kohupiima. Korpide valmistamine on lihtne ka



Mulgi korp

neile, kellele pärmitaina valmistamine veidi keeruline. Korpe saab teha ka valmis kuklitest, kui need pooleks lõigata ja täidis sinna peale määrida.

Pudrutäidistega korbid õpetavad ka toidu säästlikku kasutamist, mis minimeerib toidu äraviskamist. Pudrutäidistega korpide algne mõte oli ilmselt mulkide kokkuhoidlikkusest ajendatud, sest kohupiima ei raatsitud korpidele panna.

Mulgi korpi on valmistatud erinevate retseptide järgi. Iga perenaine tegi korpe omamoodi. Enne kui nisujahu laialdasemalt levima hakkas, valmistati kuklike sepikujahust. Mulgi korbi vanemate retseptide järgi küpsetati esmalt valmis kuklike (kas odra- või nisujahust). Küpsenud kuklike lõigati pooleks ja pooltele määriti käepärast täidist ning küpsetati ahjus veel kord üle.

On ka retsepte, kus täidiseks kasutati mannapudru ja kohupiima ning kohupiima ja kartulipudru segu või hoopis soolast kohupiima koos köömnetega. Kindlasti pidi korpe enne ahjupanemist määrima klopitud munaga.

Karksi kihelkonna mulke on kutsutud korbimulkideks. Ju siis sealkandis olid kõige usinamad korbiküpsetajad.

LY LAANEMETS

ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Verivorstide tegemine Abja-Paluojal

Mulgimaal Abja-Paluojal kohtub juba mitmeid aastaid kümmekond vorstimeistrit koos huvilistega, et enne jõulupühi Abja Päevakeskuses oma esivanematelt saadud tarkuste järgi verivorste valmistada. Vanavanemate pärandatud teadmised ja oskused annavad verivorstile selle õige maitse.

- 2,5 kg liha
- 1 sea sooled ja veri
- 2 kg tangu
- 1 kg sibulat
- 1 küüslauk
- vorstirohi ehk majoraan
- sool
- suhkur
- must pipar

Verivorst koosneb tangupudrust, sea või veise verest ja pekist. Putru keedetakse ja maitsestatakse ning topitakse siis soolde. Soolte täidiseks keedetakse kruubid, liha tükeldatakse ja küpsetatakse koos hakitud sibulatega ahjus või pruunistatakse pannil. Mass segatakse läbi, maitsestatakse enne vere lisamist. Veri lisatakse jahtunud massile. Sooled täidetakse vorstilehtrit kasutades pudruga. Täidetud sooled seotakse niidiga kinni (kasutatakse tugevat linast lõime või tugevat niiti). Väikeste vorstijuppide saamiseks tehakse soolele keerd peale ja nii terve soole ulatuses.

Verivorst on vana toit

Verivorsti nimelist toitu on mainitud üle 5000 aasta vanustes tekstides. Seetõttu tuntakse verivorste ja verest valmistatud toite igal mandril. Vanal ajal söödi Eestis lihtsalt tanguvorsti, verivorsti valmistamine algas XIX sajandi alguses rootslaste ja lätlaste vahendusel ning levis sel Venemaale. Kohati on verivorstide söömist põlatud tänapäevani, seda eelkõige usulistel põhjustel. Vere söömine oli keelatud õigeusklikel ja lahkusulistel ning juutidel.

Vana kombe järgi algas kodulloomade tapmise hooaeg mihklipäeval, 29. septembril, siga tapeti jõuluks. Kuna veri pidi enne vorstitegemist seisma, pandi see soolaga segatult külma. Toomapäeval, 11. detsembril algas palju aega nõudvate jõulutoitude valmistamine, sealhulgas ka verivorsti tegemine.

Enne toomapäeva vaadati taevast – punane taevas ennustas vorstiteu õnnestumist. Oli kombeks ka üksteisele vorstipainet viia, mis vorstiteul eeskujuks tuli võtta. Vorstipaineks pidi olema mingi ümmarguse kujuga ese. Sageli kasutati selleks kas vanu hobuserange või rattarehve, samuti võis see olla ka lihtsalt kuuseokstest keeratud rõngas. Vorstipainet tegid tavaliselt külapoisid, kes maskeeritult hiilisid vorstitegijate naiste selja taha ja püüdsid paine neile kaela visata. Kui see õnnestus, pidi vorstitegija paine toojale pärast vorstilaari valmistamist mõned vorstid andma.

Vanasti oli jõuluvorstide valmistamine eriti pidulik toiming. Seda tööd juhtis kõige vanem naisterahvas talus. Rääkimine ja tulle puhumine oli vorstide tegemise ajal keelatud, sest siis võisid need lõhkeda ja selliseid vorste ei tohtinud lauale panna. Vorste küpsetati panni peal ahjus või ahju peal kerisel, kust neid söömaajaks lauale toodi. Usuti, et kui jõuluvorsti ei olnud, siis sead enam ei siginud.

KERSTIN REI

ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Vorstid pannakse keevasse maitsestatud vette (vesi, loorber, sool), kupatatakse (keedetakse) 20 minutit. Kupatamise ajal, kui vorstid on tõusnud pinnale, tehakse vorstide sisse augud, et kontrollida nende valmidust. Vorstid võetakse veest välja ja pannakse nõrguma resti peale. Jahtunud ja nõrgunud vorstid seotakse külma. Vorste küpsetatakse ahjus 180 kraadi juures 20–30 minutit.

Süü Ää
MAHENÄKSI VABRIK

SÜÜ ÄÄ MAHENÄKS

KUIVATATUD MAHEKÖÖGIVILJA NÄK
AUTOSSE • TÖÖLE • REISI
TERVISLIK NÄKSIMIN

MAHENÄKS MULGIMAALT

ÄÄ SÜÜK SÜÜ ÄÄ!

www.mahenaks.ee

mahenaks@mahenaks.ee
Tel 514 0427

Süü Ää mahenäksi vabrik
mahenaksivabrik

MAI

17. nädal

Pühapäev

vili 18ni ======

Vererõhk

Minu tervis

30 Esmaspäev

4.18
22.20

4.06
22.52

● 14.30

°C Maa juur

31 Teisipäev

4.17
22.22

4.19
--.--

°C Maa juur

MÄRKMED

Minu tervis

Vererõhk

Enesetunne

Ravimid

Peipsimaa

Suvi toob pikad ja soojad päevad. Enamiku ajast on inimesed õues, ka söögitegemine kolib õueköökki, seda nii vanadel aegadel kui nüüdki.

Suvi küpsetab valmis esimesed viljad ning esimeste maasikate, esimeste värskete kartulite või hernekaunade maitsmine on alati suur sündmus.

Peipsi kandis sirguvad sirgetes ridades sibulad. Vene sibulakaubandusest Tartus on teateid keskajast, Peipsi äärest käidi Tartu laatadel sibulat müümas juba XIX sajandi alguses. Peipsi sibula kohta arvatakse, et vanausulised tõid selle oma asualadelt kaasa ning kasvatasid siin edasi.

Siinsele toidulauale on iseloomulik kalatoitude ja sibula rohkus, kõikvõimalikud pirukad ning metsaannid. Üheks Peipsi-äärsete toidutavade mõjutajaks oli ka vanausuliste kirikukalender, milles palju paastuaega.

Peipsimaa toitudele andis erilise maitse Vene ahi, kus valmisid nii supid, pudrud, liha- kui kalaroad. Ahjus pikalt haudunud odratangupuder maitses teisiti kui kolde ees pajas või pliidil keedetu. Ubade ja hernestega segatud odrakruupidest valmis seal guštša, mida söödi kalaleemega peamiselt paastuajal. Valmistati ka kaera- ja tatratanguputru. Omapärane oli ahjus paar ööpäeva imaldatud ja hapendatud rukkijahust ning marjadest magus puder.

Värskest kalast keedeti suppi ja sülti, seda praeti ning tehti ka pirukaid. Suurematel kaladel, peamiselt haugidel, lutsudel ja rääbistel pigistati marja sõrmede abil välja, segati soola, sibulatükikeste ja pipraga ning tarvitati ikra nime all leivakõrvaseks.

Traditsiooniliseks Peipsi ranniku toiduks on kujunenud "vee peal praetud kala sibulaga", millele lisatakse võid ja piima või rammusat koort. Uuemal ajal on populaarne suitsukala, samuti uhhaa ja muud kalasupid. Menukas on soolarääbis sibula- ja äädikakastmes.

Lõputult pirukatäidiseid

Pirukatest on Peipsimaale iseloomulikud kinnised hapendatud rukkileivatainast ja pärmitainast nisujahupirukad. Pirukatäidiseks olid kala, sibul, seened, kapsas, porgand, kaalikas, kartul, mooniseemned, samuti õunad ja marjad.

Sibulapirukate tainas kergitatakse pärmiga kohevaks. Seejärel rullitakse tainas laiaks ja lõigatakse sobiva suurusega tükkideks, kuhu siis täidis pealt

[illegible] Pirukaid on nii väikseid kui ka pätsi mõõtu, täiteks pannakse [illegible] sibulapealsed segamini keedumuna ja soola-pipraga või pool[illegible] praetud sibul soola-pipraga.

[illegible] küpsetati laupäeva õhtuks pirukalaar, mida siis mitu päeva [illegible] Traditsiooniliselt tehti suuri pirukaid, väikesed pirukad on uuema [illegible] Võinädala traditsiooniline toit olid pliinid. Pärmiga kergita[illegible] pliine söödi sulavõiga.

Peipsimaal on palju söödud seeni. Seenevaru säilitati nii tünnidesse [illegible] või hapendatuna kui kuivatatult, XX sajandil ka marineeritult. [illegible] tehti erinevate lisanditega salateid, aga ka seenekastet ja [illegible]

Peipsimaa maius on piimaga keedetud suhkur, mida võeti tee juurde. [illegible] alustassilt. Piirkonna omapäraks on ka põdrakanepitee (Ivan[illegible] koht).

Peipsimaa oli Eesti toidupiirkond aastal 2017.

Peipsi tint

[illegible] XIX saj kujunes peipsi tindist kõige tähtsam tööndusl ik kala ja ta oli [illegible] Kuna kohal läheb praegu järves hästi, sööb ta enamiku [illegible] seega on koha ja tindi arvukus teineteisest sõltuvad ja vas[illegible] Läbi aegade on selle püügiga rohkem tegelnud venelased, eest[illegible] kurgilõhnalist" kala ei eelistanud. Seetõttu pole selle kala kohta ka [illegible] pärimust.

[illegible] on saadud saksakeelse meritindi nime *Stint* (lõhnama) [illegible] Vene keeles kutsutakse tinti снеток'iks (lõhn), millest on [illegible] setokeelne nimi netki.

[illegible] kalu hoiti aitades kuhjas, kuhu oli raputatud natuke soola. [illegible] (nt turule) kasutati suuri pealt kitsaid laastudest korve. [illegible] õigeusklike oluline paastuaegne toit, seepärast müüdi suuri [illegible] kuivatatud kala Venemaale.

[illegible] tinti on söödetud Peipsi ääres sigadele ja kuivatatud tinti kana[illegible] XIX saj lõpupoolel hakkasid vene ettevõtjad Peipsi ääres tinti kuiva[illegible] spetsiaalsetes kiisaahjudes. Ahjudes pandi kaladele alla peenikest val[illegible] või õlgi. II maailmasõja ajal hakati esmakordselt tegema tindikon[illegible] marinaadis, hiljem tehti konserve praetud kaladest tomatipastaga ja [illegible] punases marinaadis.

Kartulisupp tintidega

Ühe inimese kohta arvatud veerand naela kuivatatud tinte, pool naela kartu leid, teelusikatäis rasva ja veerand sibulat.

Võetagu tarviline hulk tinte ja lastagu 10–20 min külmas vees liguneda. Siis kallatagu tindid sõela peale nõrguma. Vahepeal praetagu pannil rasva seen peenekslõigatud sibulad üsna pruuniks ja segatagu kuivaks nõrgunud tintidele hulka: siis puistatagu see segu patta, milles kartulid juba keema on hakanud ja keedetagu, kuni kartulid keenud, pipart ja loorberilehte maitse järele juure lisades. Vee asemel võib heade tagajärgedega tarvitada ka kooritud piima, mille järele supp saab iseäranis õrnamaitseline.

Lahtine seenepirukas

Valmistage eelkergituseta pärmitainas: lahustage pärm leiges piimas, lisage suhkur ja sool, sõeluge juurde jahu. Segage tainas ühtlaseks, lisage pehmendatud ja sulatatud rasvaine. Sõtkuge tainast, kuni see on ühtlane ja läikiv ning tuleb käte küljest lahti. Sõtkutud tainas katke rätikuga ja pange sooja ruumi või sooja veega täidetud kaussi kerkima.

Leotage soolaseeni külmas vees, kui need on liialt soolased, nõrutage ja tahendage. Keetke munad, koorige ja hakkige. Tükeldage või hakkige ka seened, kuumutage neid veidi aega võis, lisage sinna ka hakitud sibulad ning kuumutage, kuni sibulad on muutunud klaasjaks. Võtke seened ja sibulad pannilt ning lisage hulka ka hapukoor ning maitsestage. Lõpuks lisage hakitud muna ja segage kõik veel kord ühtlaseks.

Rullige kerkinud tainas jahusel laual lahti ja tõstke tainarulli abil võitatud ahjuplaadile. Määrige pealt sulavõiga ja laske pirukal veel veidi kerkida. Küpsetage 200–220 kraadi juures 20 minutit.

Pärmitainas
- 2 dl piima
- 20 g pärmi
- 1 tl suhkrut
- ¼ tl soola
- 3 sl võid
- 250 g nisujahu

Täidis
- 800 g soolaseeni
- 100 g võid
- 2 sibulat
- 4 sl hapukoort
- soola
- 3 muna
- hakitud tilli
- majoraani, suhkrut, pipart
- määrimiseks võid

Peipsiveere pruun suhkur

Keedupott peab olema nii suur, et sellesse mahuks 1 kg suhkrut ja kuni 0,5 l piima. Esmalt pannakse potti suhkur ja seejärel tassitäis (250 ml) rõõska koort või pool liitrit piima. Saadud mass segatakse ühtlaseks ja sellele lisatakse 4 sl võid. Seejärel pannakse pott tulele ja lastakse segul tasasel tulel keema

tõusta, misjärel vähendatakse kuumust. Teise võimalusena sulatatakse esmalt suhkur ning alles sulanud pruunistunud suhkrule lisatakse piim ja või. Suhkru põhjakõrbemise vältimiseks tuleb seda kogu keetmise vältel segada. Maius on valmis, kui see hakkab pann külge kinni jääma või ei valgu enam taldrikule tilgutades laiali. Keedusuhkru valmistamine võtab 1–2 tundi. Kui keedusuhkur on juba peaaegu valmis, lisatakse viimasena soovi korral purustatud pähkleid, kakaod või jõhvikaid ja segatakse need korralikult maiusesse.

Aga pliidilt võetult on keedetud sulasuhkru värvus potis pruunikas ja meenutab oma konsistentsilt paksu hapukoort. Kohe kuumalt kallatakse see vormidesse. Vormideks sobivad metallist või keraamilisest materjalist (nt väike [illegible]) nõud, mis eelnevalt suhkru kinnikleepumise vältimiseks seestpoolt õliga määritakse. Mass valatakse vormi maksimaalselt paari sentmeetri paksuselt kihina. Sobiva metallist või keraamilise vormi puudumisel võib kasutada ka [illegible] nõusid, kuid need peab enne seest fooliumiga vooderdama.

Seejärel lastakse keedusuhkrul jahtuda. Kui suhkur on õigesti keedetud, tahkub ta umbes poole tunniga ja selle saab kergesti vormi küljest eraldada.

Musta samovaritee joomine on seal piirkonnas omaette seltskondlik traditsioon, mille käigus istutakse, räägitakse ja juuakse tavaliselt kaks-kolm tassi tugevat teed mitme tunni jooksul. Sulatatud suhkur murtakse spetsiaalsete tangidega väikesteks tükkideks ja seda ei sööda, vaid n-ö sulatatakse suus ning juuakse teed peale.

Ivan-tšai

Põdrakanepi, täpsemalt ahtalehise põdrakanepi (*Epilobium angustifolium*) lehtede kogumisega võib alustada, kui esimesed õied on puhkenud. Just selliste noorepoolsete taimede ravitoime on kõige tugevam.

Ivan-tšaid valmistatakse fermenteeritud põdrakanepi lehtedest.

Kõigepealt lastakse korjatud lehtedel ööpäev närbuda. Need võib lihtsalt asetada ühtlase kihina varjulisse kohta. Mõned tegijad soovitavad lehed pakkida tihedalt kilekotti, katta kotid tekiga ja jätta [illegible] viisi ööpäevaks seisma. Mõned aga soovitavad lehti külmkapis kilekotis hoida [illegible]

Kui lehed on seisnud, tuleb neid hakata mudima, et nendesse talletun[illegible] mahl välja tuleks. See on vajalik, et algaks fermenteerumine. Seda tehakse [illegible] ditsiooniliselt käsitsi, veeretades peotäit lehti kahe peo vahel, nii et neist m[illegible] dustuvad vorstikesed.

Valmis veeretatud lehevorstikesed pange tihedalt üksteise kõrvale ja pe[illegible] emaileeritud nõusse. Kui tegu on näiteks keedupotiga, võib selle täita k[illegible] kolmandiku ulatuses. Lehekihtide peale asetage märjaks kastetud ja välja v[illegible] natud linane või puuvillane riie. Katke pott kaanega ja jätke toatemperat[illegible] rile seisma. Asjatundjad soovitavad fermenteerumise kestuseks 10–15 tu[illegible] Siis on teelehtedel kõige hõrgum aroom. See peaks olema magus ning v[illegible] meenutama lille- ja puuviljalõhna. Kui lasete lehtedel kauem, kuni paar pä[illegible] seista, muutub tee maitse kangemaks, hapukamaks ja lehed pruunikaks. Mi[illegible] varianti eelistada, sõltub maitsest. Kui aga fermenteerumine kestab liiga ka[illegible] lähevad lehed käärima ja hallitama ning siis on teetegu hukas.

Lõpuks tuleb fermenteeritud lehed kuivatada. Selleks on lehevorstikesed v[illegible] kõigepealt terava noaga viilutada ja saadud lehepuru ühtlase kihina küpsetu[illegible] paberiga kaetud ahjuplaadile puistata. Lehti võib kuivatada ahjus, maksima[illegible] selt 70–100 kraadi juures. Kuumema temperatuuriga võib ahjuukse lahti jät[illegible]

Kuid lehti võib kuivatada ka elektrilises kuivatis, õhurikkas ruumis või s[illegible] nas. Kui leil on võetud ja niiskus vähenenud, laske saun jahtuma ja pange õh[illegible] kese kihina alusele laotud põdrakanepilehed lavale.

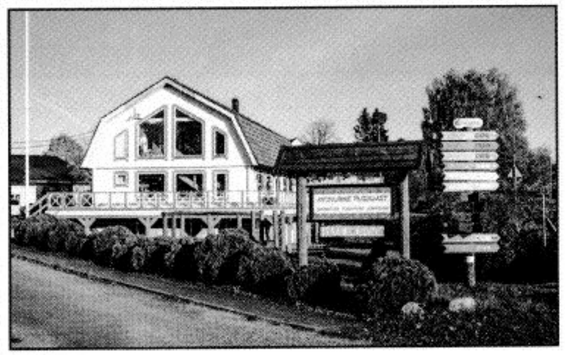
Teelehtede kuivust saab kontrollida sõrmedega. Kui lehed krabisevad e[illegible] ole enam nätsked, on tee valmis pakendamiseks. Parim on selleks klaaspu[illegible] või keraamiline anum, mille saab õhukindlalt sulgeda.

Avinurme Puiduait

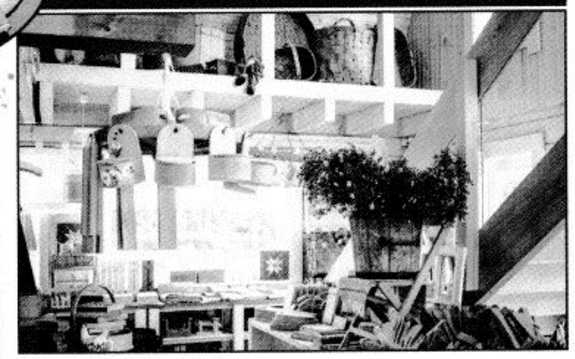
Eesti suurim puidukaubamaja!

Mööbel, kingitused, saunatarbed – kõik ühest kohast!

www.puiduait.ee



TÖÖTOAD JA EHE TOIT



E-pood: www.strauss.ee

info@puiduait.ee • +372 527 5762

27 Esmaspäev

seitsmemagajapäev

4.05
22.43

2.26
21.59

°C

Maa — juur

28 Teisipäev

4.06
22.43

2.47
23.07

°C

Maa/Õhk — juur 14ni, 15st õis

29 Kolmapäev

suvine peetripäev

ISTUTUSAEG

4.06
22.42

3.24
23.54

● 5.52

°C

Õhk — õis

30 Neljapäev

ISTUTUSAEG

4.07
22.42

4.22
--.--

°C

Õhk/Vesi — õis 22ni, 23st leht

Põhja-Eesti

Põhja-Eesti lubjarikas ja üsna väheviljakas pinnas on kindlasti andnud kohalikule toidule omanäolisust ja aja jooksul on välja kujunenud saadused, mida siinkandis kasvatada tasub ja mis juba sajandeid olnud ka inimeste toidulaual.

Harjumaad ja suurt osa Lääne-Virumaast haarav Põhja-Eesti nimetati 2021. aasta toidupiirkonnaks. See piirkond piirneb merega ja paikneb paekaldal. Just sellest inspireerituna saigi maitsete aasta tunnuslauseks "Perpealsed maitsed". Maitsete aastal oli fookuses neli toiduainet: kartul, odra, kala ja viin.

Põhja-Eestis on ajalooliselt väga oluline osa olnud kartuli- ja odrakasvatusel, sest need kultuurid edenevad siinsetes tingimustes hästi. See oli ka üks põhjusi, miks Põhja-Eestis üle-eelmisel sajandil arenes välja mõisa viinaköökide võrgustik, mis omakorda pani aluse mõisate rikastumisele. Kerkisid uhked elu- ja majandushooned ja isegi linnade areng sai just tänu viinapõletusele kiirema hoo.

Mõisakultuur on kohalikku toidutraditsiooni jätnud jälgi veelgi. Nimelt mõisate triiphooned, kus kasvatati mitmesuguseid eksootilisi ja külmaõrnu taimi, said eeskujuks ka maarahvale. Sealt on pärit ka hilisem kasvuhoonete traditsioon, teadmised ja kogemused külmaõrnemate taimede kasvatamiseks.

Ilusad männi- ja kuusemetsad pakuvad Põhja-Eestis oma ande – marja ja seeni. Neidki on kohalik rahvas hoolega kogunud ja kasutama õppinud. Loodusest on leitud ka maitse- ja ravimtaimi, mida osatakse kasutada toitudele maitse lisamiseks või ihuhädade korral.

Mõistagi on Põhja-Eesti eripäraks mere lähedus, kalapüük ja kalatoitude valmistamine. Kalatoidud olid hooajalised ja sõltusid sellest, millal kala meri parasjagu andis. Kevadel-sügisel oli räime aeg, suve lõpul tuli lest, hilissügisel maiustati lõhe ja silmuga.

Leemed, kördid ja käkid

Ajalooliselt oli paepangal asuvas põhjaosas, kus muld väheviljakas, inimeste toidulaud kesisem. On kirjeldatud, et supi valmistamiseks pandi 10 toobi vee kohta 1 toop tangusid. Selliselt keedeti tanguleent, millele veega keetmise lõpul lisati ka piima. Tanguleent söödi koos leivakääru ja silguga.

Kui oder oli tähtsaim teravili

Oder oli kõige olulisem toiduvili eriti Eesti põhjaosas kuni XIX sajandi algusest. Odratangudest ja -jahust keedeti putru, körti ja leent ning see oli arendamatu lisand ka suppides, tanguvorstides, käkkides. Tangusid lisati ka hapukapsa-, oa-, herne- kui ka läätsesupile.

Odratanguleem muudeti maitsvamaks piima, vahel ka naeri- või kaalikatukkide lisamisega.

Tangupudrule lisati sageli piima või rasva, samuti pekitükke, ube, herneid või kapsaid.

Odrajahust küpsetati hapendamata tainast karaskit, koos jämeda nisujahuga valmistati sellest sepikut. Paljudes piirkondades pandi sellise taina sisse ka seeni, lihatükke või tanguputru. Lõuna-Eestis kutsuti sellist küpsetist vatskiks.

Odratangudel on oluline koht ka tavanditoitudes. Tanguputru pakuti pulmades, ristsetel, matustel, viidi katsikule, keedeti kostiks kodu külastavatele hingedele ja keedeti lõpupudruks suuremate talutööde lõpetamisel.

Oder oli ka kalja ja õlle komponent ning õlu oli talurahva üks lemmikjuke.

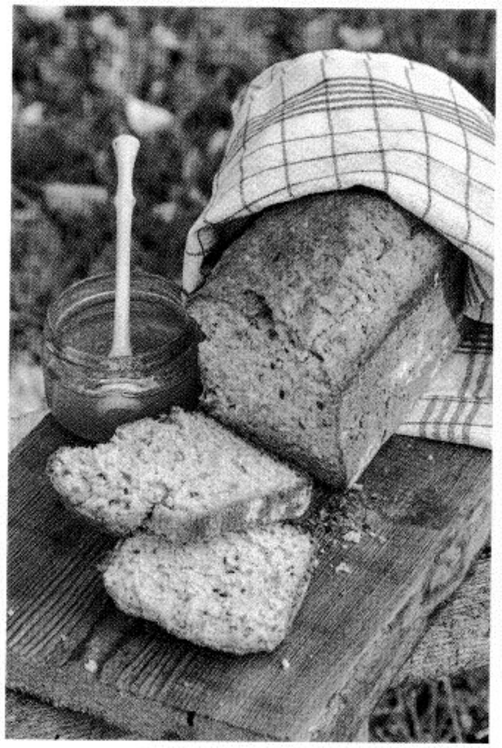
Lõuna pool, kus odrasaagid suuremad, oli ka tangudest keedetud toit pakkem ja seda kutsuti kördiks.

Kesknädalal tehti õhtuks tanguputru ja pidulikumatel puhkudel käkke. Nende valmistamiseks kasutati odra-, harva ka rukkijahu. Neid ümaraid pisikesi keedeti soolakas vees või lihaleemes ja leent rüübati ka käkke sisse kõrvale.

Helipäev oli Põhja-Eesti aladel ajalooliselt liha söömise päev. Argipäevaiti jagas peremees sööjatele jaopärast liha, pühade puhul sai igaüks oma kaega liha võtta. Lihatoiduks võis lugeda ka tanguvorste ja valged vorstid olid siinkandis rohkem levinud kui verivorstid.

Kartuli- ja leivakõrvaseks valmistati silgu- ja hapupiima, samuti lihakastmeid. Silgukastme tegemiseks pandi silgud vähese vee, piima ning ohutsiega pannile, keedeti natuke ja lisati siis rõõska koort. Lihakaste valmistati pekkitükkide ja sibulaga ning hulka lisati ka piima või koort.

"Eesti rahvusköök", Maalehe Raamat 2004



Odra-kohupiimakarask

Segage kohupiim lahtiklopitud muna, piima, suhkru ja soolaga. Lisage sulatatud või ja soodaga segatud jahu. Pange taignas kohe võiga ja jahu või mannaga ülepuistatud keeksivormi ning küpsetage ahjus 180 kraadi juures 30–40 minutit. Karaski küpsust saab kontrollida puutikuga keskossa torgates.

- 125 g kohupiim
- 2,5 dl piima
- 1 muna
- 1 tl soola
- 1 sl suhkrut
- 2 sl võid
- 2,5 dl odrajahu
- 1 dl nisujahu
- 0,5 tl soodat

Kukeseened musta küüslaugu viinaga

Puhastage seened ja kuumutage vedelik välja. Praadige hakitud sibul või segus klaasjaks, lisage ettevalmistatud seened ja praadige üle. Siis valage pannile musta küüslaugu viin. Laske alkoholil aurustuda. Kallake juurde vahukoor ja laske keema tõusta. Maitsestage soola, pipra ja ürdiga.

MAREN RITS
Sagadi mõisa peakokk

- 300 g kukeseeni
- 50 g sibulat
- 20 g võid
- 20 g oliiviõli
- 20 g musta küüslaugu viina
- 80 g vahukoort
- musta purustatud pipart
- soola
- aed-piparrohtu

- 500 g kartulit
- 1 muna
- 50 g nisujahu
- 40 g võid

Ahjuküpsetatud kartulipüree

Riivige keedetud kartulid katki. Lisage sulavõi, lahtiklopitud muna, jahu ja sool, segage ühtlaseks massiks. Pritsige küpsetuspaberiga kaetud plaadile kondiitripritsist kujundeid. Küpsetage 220 kraadi juures helepruuniks.

MAREN RITS
Sagadi mõisa peakokk

Angervaksasiirup

Angervaksa leiab suve keskpaiku, juulikuus, niisketelt rannaniitudelt ja ojakallastelt. Tema tunneb ära eripärase lõhna järgi, mis eriti tugev on pärast sadu. Põhjus on angervaksad hakanud õitsema ja just nende ladvaosas asuvaid õisikuid tuleks siirupi tarvis korjata. Liitri vee ja kilo suhkru kohta läheb vaja 25 tükki angervaksaõisikut. Keetke valmis siirup ja valage see kuumana õisikutele. Siirupile võib lisada ka sidrunimahla, -hapet või ühe sidruni lõikudena. Samuti võib siirupit maitsestada näiteks ebaküdoonia, rabarberi või muude kergepäraste marjadega. Jätke siirup paariks päevaks kuni nädalaks jahedasse maitsestuma. Seejärel kurnake, ning kui soovite seda säilitada, kuumutage uuesti ja pange steriliseeritud purkidesse. Samuti võib siirupit hoida külmkapis.

Angervaksasiirupist saab suurepärast teed, millel on mitmeid raviomadusi. Arvatakse, et see leevendab põletikku ja alandab palavikku. Öeldakse, et angervaks on looduslik aspiriin.

Eesti Maitselaegas

Räimerullid

- 0,5 kg räime või kilu
- 1 dl õli
- sibulat, küüslauku

Marinaad

- 0,5 l vett
- 3 sl meresoola
- 3 sl suhkrut (kilule poole vähem)
- 3 sl 30% äädikat

Puhastage kalad, loputage korralikult üle ja tõstke siis, kõhud allapoole, sõelale nõrguma. Nii ei satu verist vedelikku marinaadi hulka. Marinaadi valmistamiseks segage sool ja suhkur külmas vees, kuni need on lahustunud ning lisage äädikas.

Kallake kalad kaussi või potti ja valage peale marinaad. Kui kasutate räimi, jätke need ööpäevaks jahedasse kohta seisma, kiludele piisab 12 tunnist. Järgmisel päeval nõrutage kalu sõelal ja eemaldage neilt selg-roog. Pange fileed sõelale nõrguma, sest kuivemat kala on parem rullida.

Lisandiks pressige küüslauk ning segage õli ja hakitud või viilutatud sibulaga. Keerake kalad rulli ja laduge tihedalt üksteise kõrvale karpi või purki. Niristage iga kihi vahele teelusikatäis õlisegu. Sulgege purgid õhukindlalt ja pange vähemalt kuueks tunniks jahedasse maitsestuma.

Steelroof

Steelroof Plekikoda OÜ
Männipõllu, Vahi küla, Harju
76918 Harjumaa
GSM 565 5417
GSM 5661 1188
e-post: plekikoda@steelroof.ee
www.steelroof.ee

26. nädal

Reede

4.08
22.41

5.39
00.21

leht T

Laupäev

4.09
22.40

7.03
00.36

leht 3ni, 4–17 juur, 18st vili V T

Pühapäev

4.10
22.39

8.29
00.45

vili

Vererõhk

Parimad
lahendused
Teie kööki!

EERO

BLAN

EERO OÜ
Pärnu mnt.160-F, Tallinn

ww

AUGUST

Pärnumaa

Sügis toob eestlaste lauale uudsevilja, marjad, seened, värsked puu- ja ...viljad. Nüüd käib hoolas talvevarude kogumine, saak pannakse hoiule ...desse, keldritesse, sahvritesse. Köögis käib hoidistamine ja moosikeetmine.

Ka karjamaal kasvanud loomade liha on sügisel parimas headuses. Aeg...nud on sügisene jahihooaeg ja nüüd satub järjest sagedamini toidulaual ...ulukiliha. Sügis pakatab värskusest ja mitmekesistest maitsetest.

Eestlastele igiomane sügisene töö on kartulivõtt. Kartul on mõne sajandiga saanud leiva kõrval meie üheks kõige olulisemaks toiduaineks. ...aia kartulid on uhkuse asi tänapäevalgi.

Sooderikkal ja metsasel Pärnumaal, millel ka pikk rannajoon, on ...ühist Lääne-Eesti toidutraditsiooniga, seevastu Lõuna-Pärnumaal ...Lõuna-Eestile omaseid mulgipäraseid roogi. Täiesti omanäoline oli ...saare toidukultuur. Pärnumaa toidulaual olid kesksel kohal rukkileib, ...tul ja soolasilk, mille kõrvale rüübati hapupiima.

Rukkileib ja tangupuder

Igapäevaselt söödi hapendatud rukkileiba, mis vanemal ajal tehti ...lisandiga, uuemal ajal puhtast jahust. Kartulikasvatuse edenedes on ...tainasse lisatud ka kartulit. Rukkipüülileib oli laual vaid pidupäeval. ...maanurgas polevat olnud suuremat maiust, kui võeti paras tükk leiba, ...lele määriti paksult võid, sinna peale mett ja siis veel pekiliha.

Odrajahust tehti nii hapendatud leiba kui karaskit. Pühadeks tehti ...jämedast nisujahust õllepärmiga kergitatud nisukaraskit ehk rööska. ...ja kalatäidisega valmistati lihapätsi ja räimepätsi. Meega segatud leiva- ...saiajahust küpsetati meeleiba, -saia ja -kooke.

Putrudest oli tähtsaim odratangupuder, lõuna pool kasutati ka ...tangu. Odratangust keedeti ka kartuliga segatud poolvillast putru. Kartu...putru keedeti nii piima kui lihaleemega, samuti rasva või lihatükkidega. Hapendatud kaerajahust valmistati kaerakilet. Hilisemal ajal tehti kiili ...leivatainast või külmanäpistatud kartulitest ning söödi suhkruga.

Lõuna-Pärnumaal oli oluline suvine toit kama, mida valmistati peam...selt hapupiimaga, aga ka rõõsa piimaga või isegi hapu taariga.

Küpsetatud ja uhmris peeneks tambitud kanepiseemnetest saadi kange ...tempi, mida vahel segati lihaleemes keedetud kartulipudruga. Kanepiseeg...

...leivamäärdena kui kartulikõrvasena. Puruks tambitud seemne...
...saadi kanepipiim, mida segati ka teraviljapudrusse.
...ja leivakõrvaseks valmistati hapupiimast kohupiima ehk paks...
...pandi Lõuna-Pärnumaal ka korbikatteks.

...rannajoone ja kalarikaste sisevete tõttu oli Pärnumaal tähtsal kohal ...Kevadsuvel püüti ohtralt räime, mida söödi nii värskelt kui soo...
...Värsket kala sai hooajaliselt, sellest keedeti peamiselt suppi, aga ...ja sõlgusoolvesi olid aasta läbi laual.

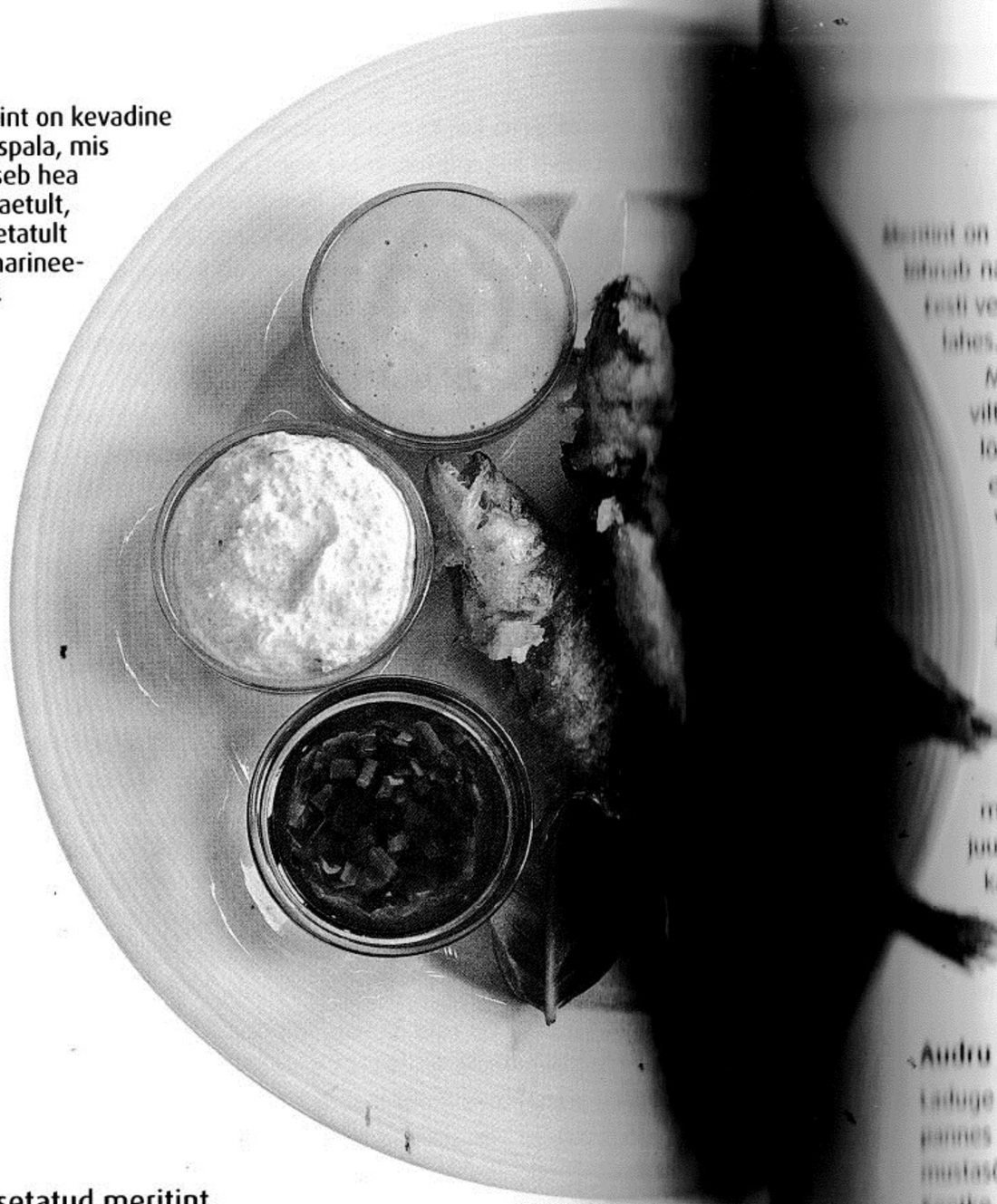
...soolveega tehti ka jahukastet. Lihtne maiusroog oli koorimata kartu...
...keedetud soolaräim, millele lisati hapupiima, koort või rõõska piima. ...kupsetati ka ahjus õlgedel. Paremaks palaks oli soolavimb ja -siig. Suitsu...
...oli hea müügikala, mida mõnel pool ei raatsitud ise süüa. Kihnus ...jaanipäeva paiku angerjapüügi hooaja alguses ühiselt angerjasuppi. ...peeti sõia- ja haugimarja, mida söödi ka soolaga klopitult toorelt.
...söödi rohkem piimatoite, talvel lihatoite. Suppegi keedeti suvel ...talvel lihaga. Siga veristati jõuludeks, siis tehti ka vorste ja keedeti ...Lõuna-Pärnumaal tehti verivorsti, Põhja-Pärnumaal valdavalt val...
...Tõnisepäeval söödi seapead, vastlapäeval seajalgu, mida ...kapsaste või oasupiga, külviajal seasaba. Mihkli- või mardipäevaks ...tapmas, mõnel pool ka hani. Metsadest sai toidulauale täienduseks ...(jänese-, hirve- ja põdraliha), aga ka linnuliha. Kihnus on läbi ...söödud hülgeliha.

...ike, mida mets annab

...Pärnumaal on rohkelt seeni tarvitatud. Seeni soolati, mõned ...olla teomehele toidukotti ka tooreid seeni kaasa pannud. ...peeti seeneputru – lihaga tanguputru seenelisandiga.
...söödi vanasti peamiselt toorelt. Talveks säilitati jõhvikaid või jõh...
...samuti keedeti suhkruta sisse mustikaid. Jõhvikatest tehti haput ...haiguste raviks ja piimajätkuks, mustikaid kasutati kõhurohuks ja ...supiks. Supipaksuks olid püülijahuklimbid, vahel ka poest oste...
...röngikud. Moosiks hakati kõige varem keetma pohli, lisa...
...ka õunu, porgandeid või kõrvitsat.
...päeval on Pärnumaa tähtsaimad maitsed, mis seda piirkonda erista...
...ja kurk. Pärnumaa rahval on oma kurgisort 'Tahkuranna muurom' ...pühendatud toidupidu Tahkuranna kurgifestival.

www.eestitoit.ee

Meritint on kevadine maiuspala, mis maitseb hea nii praetult, küpsetatult kui marineeritult.



Küpsetatud meritint

Puhastage kalad ja kastke need lahtiklopitud munasse, seejärel keerutage rukkijahus.

Laduge ahjuvormi ühe kihina kõrvuti, puistake peale soola ja asetage vahele sidrunilõigud. Niristage üle oliiviõliga.

Küpsetage 230 kraadi juures grillelemendi all 10–15 minutit.

- 500 g meritinti
- 1 muna
- 3–4 sl rukkijahu
- 1 sidrun
- soola
- oliiviõli

Meritint

Meritint on kaunis, sale ja justkui klaasja kehaga kala, kes lehvib nagu värske kurk. Tõeline kevadine maiuspala. Eesti vetes leidub meritinti kõige arvukamalt just Pärnu lahes.

Meritindi puhastamine on lihtne – pea tuleb poolviltu lõigata noa või kääridega otsast, kuid jätta lõige kõhuserva juures lõpetamata ning rebida, et ka enamik sisikonnast koos peaga ära tuleks. Vastu kevadet on emastel meritintidel sees valkjaskollane mari, mida ei tasu ära visata. Marja võib kas eraldi praadida või torgata marjad tagasi kõhukoopasse ning praadida-keeta koos kaladega.

Puhastamine pole tõesti raske, vaid veidi püsivust nõudev. Seevastu kalade küpsetamine läheb libedalt. Ahjus grilli all kõrgel kuumusel valmivad mõnusalt krõbedad kalakesed. Juurde sobib värske kurk, redis ja kevadine lemmik karulauk.

Audru kurgid

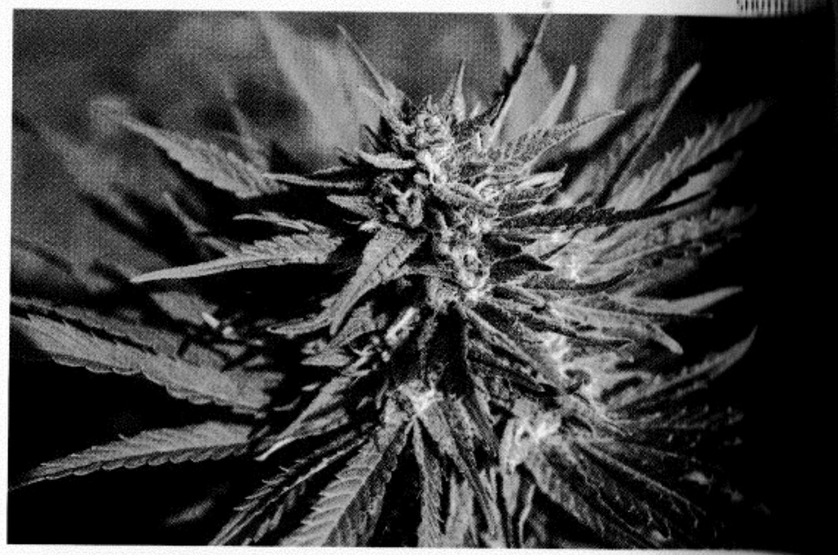
Laduge pestud kurgid tihedalt purki, pannes alla, kurkide vahele ja peale tilli, mustasõstralehti ja viilutatud küüslauku. Keetke valmis marinaad ja valage see kurgipurkidesse.

Seejärel pange purgid potti kuuma vee sisse ning kuumutage 80 kraadi juures, kuni kurgid hakkavad värvi muutma. Seejärel kaanetage purgid õhukindlalt, ja heas krõmpsus tulemuses võib kindel olla.

- kurke
- tilli
- mustasõstralehti
- küüslauku

Marinaad

- 6 sl soola
- 6 sl suhkrut
- 6 sl 30% äädikat
- 3 l vett



Kanep

Kanep on meil üks vanimaid kultuurtaimi, kuid tema kasvatamine hak
vähenema juba XIX saj lõpul. Kanepist tehti vastupidavaid köisi.

Varasematel aegadel korjati pähikud taimelt käsitsi lõigates ja v
need sauna kuivama. Seejärel rapsiti kuivad seemned välja. Kan
seemneid lisati jahuputrudesse. Kanepipiima aga saadi kanepiseem
uhmerdamisest ja kurnamisest tekkinud vedelikku veega lahjenda
Tänapäeval mäletavad vanemad inimesed veel, kuidas ema kodus ka
pipiimast toite tegi. See oli peamiselt kevadine toit ja eelkõige-urbe
vaks. Eraldi tehti veel pannil või pajas röstitud ja peeneks tambitud õli
massist kanepitempi (jurssi, ruustlit). Sinna lisati veel teraviljajahu ja p
tud sibulaid ning seda kasutati võileivamäärdena või keedukartuli
vale kastmena. Teada on ka, et tehti kanepitäidisega rukkileivapirukat

Kanepitemp

Kõigepealt röstige kooritud kanepiseemned kuival pannil kergelt pruunikaks. Kuumutage sibul lusikatäies võis klaasjaks ning laske jahtuda. Pange röstitud seemned köögikombaini ja lisage sibul, või ning maitseained. Suristage ühtlaseks, vormige paraja suurusega palliks ning pange jahtuma.

- 200 g võid
- 100 g kooritud kanepiseemneid
- 1 sibul
- soola, pipart, tüümiani

HÕBESÕLG OÜ

KINNISVARA
ost – müük – vahetus

LIPUMASTID
müük – paigaldus – hooldus

TRANSPORTTEENUS

www.hobesolg.ee

info@hobesolg.ee | Tel. 55 655 001

29 Esmaspäev

ISTUTUSAEG

6.10
20.33

8.19
21.19

°C

Maa juur 1st

30 Teisipäev

ISTUTUSAEG

6.12
20.30

9.46
21.21

°C

Maa juur

31 Kolmapäev

ISTUTUSAEG

6.14
20.27

11.15
21.24

°C

Maa juur

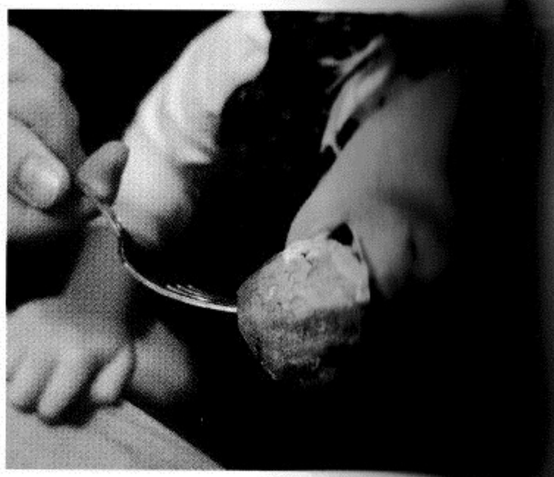
Vereröhik

Minu tervis

Enesetunne

Ravimid

Saaremaa



Käkke ehk palte armastatakse Saaremaal tänapäevalgi.

Saarlaste peatoit on sajandeid olnud kala ja kartul ehk kala ja tuhlis. Ka leib ja teravili aitasid inimestel suureks kasvada, rasket tööd teha ning sealjuures õnnelikki olla.

Silk ehk soolatud räim oli saarlaste toidulaual aasta ringi. Kala ja kartul olid laual ka pidulikumal puhul, näiteks kirjeldatakse Lääne-Saaremaa pulmapidu, kus kogu pulmade aja seisnud laual kausid keedetud kartulite, soolatud ja kuivatatud kalade ning keedetud lihaga.

Koos lihaga pandi soola ka looma- ja searasv, mida kuivatati kerisel kohal suitsu sees. Selliselt kuivatatud suitsumaitselisi rasvatükke kasutas käkkide, suppide ja juurvilja küpsetamise juures.

Saartel tavatseti soolaliha kuivatada toas pliidi kohal. Liha küpsetati kerisel, kus see ahjusoojuses korralikult ära küpses.

Nagu mujalgi, tehti Saaremaal pea igal nädalal käkke ehk palte, nagu neid siinkandis kutsuti. Neid keedetakse mõnel pool veel tänapäevani. Käkke on mitut sorti: valgeid (jahukäkke) ja veripalte (verikäkke) ning muu Eestiga võrreldes erilisemaid riivipalte (riivitud toore kartuliga jahukäkke).

Palditegu oli tihedasti seotud ka mitme olulise tähtpäevaga (mardi- ja kadripäev, pulmad jm). Neid ei tehtud vaid kibekiirel ja palaval suvisel ajal, lisaks palavusele takistas seda varem ka liha ja rasva lõppemine sellele ajaks. Riivipaltides saab aga ära kasutada kevadised kartulijäägid.

Enamiku ajast oli maarahva toidulaual jahusupp ehk kört. See koosnes harilikult kartulitest, kaalikatest ja jahust, mis keetmise käigus keeduvette lisati.

Keedeti ka herne-, oa-, läätse-, klimbi-, tangu- ja kapsasuppi. Kapsast säilitati nii, et suuremad pead lõigati neljaks või pooleks, väiksemad jäeti terveks ja kupatati need pehmeks. Pärast kupatamist laoti kapsad vaiade vahele aianurka, kus need hapnesid ja talvel külmusid. Söögitegemiseks raiuti välja paras ports, mis üheks korraks vajalik oli.

Saarlastel ja muhulastel on ka oma erilised söögid. Muhus tehti hapendatud kartulitest magustoitu nimega hapurokk ja leivasuppi ehk levarust.

Keriseküpseliha

Seda toitu küpsetati vanasti saunakerisel pärast saunu või leivaahjus pärast leivategu.

Kuivatage sooldunud sealiha ja asetage ahjupannile pilbaste peale, valage pannile ka veidi vett. Küpsetage ahjus 180 kraadi juures 1,5 tundi. Küpsemise ajal kastke liha praeleemega. Andke kaasa koos kartulite ja hapukapsastega.

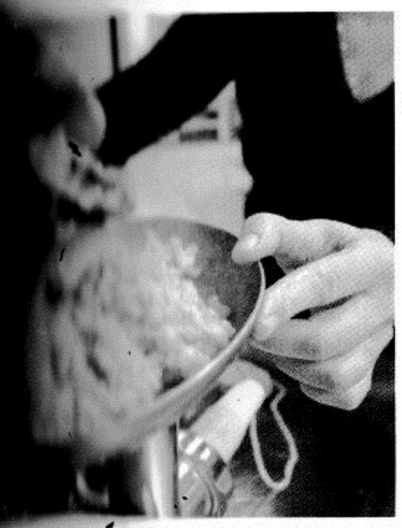
- 800 g ilma kondita soolatud searibi
- soola
- vett
- kasepuupilpaid

Tangumakk ehk -vorst

Pange tangud paariks tunniks likku, loputage ja pange veega keema. Lisage sool ja keetke umbes 5 minuti jooksul tasasel tulel poolpehmeks. Lõigake sealiha väiksemateks kuubikuteks ja pange pannile. Praadige, kuni liha hakkab rasva eraldama, siis lisage hakitud sibulad ja maitseained. Laske tangupudrul jahtuda ja lisage sellele praetud liha. Segage puulusikaga korralikult läbi ja maitske, vajadusel lisage soola ja maitseaineid.

- 1 kg tangu
- 1 l vett
- 0,5 kg läbikasvanud sealiha
- 2 sibulat
- soola
- loorberit, vorstirohtu
- sooli

Loputage puhastatud soolikad külma veega, lõigatage suurema toruga lehtri külge ja hakake tanguputru lehtri kaudu soolikasse toppima, seda puupulgaga tagant surudes. Soolikatesse peab jääma ka veidi ruumi, et tangud saaksid edasisel keetmisel paisuda. Siduge vorsti otsad linase nööriga kinni ja keerake umbes poole meetri pikkuselt rõngasse. Seejärel keetke makke 15–20 minutit tasasel tulel. Keeduvette pange soola ja maitseaineid. Tehke vorstidesse ka mõned augud, et need keedes lõhki ei läheks.



Tangumaki täitmine.

Keedetud makid tuleb maha jahutada ja neid võib hoida jahedas kohas kuni paar nädalat (jõuludest kolmekuningapäevani). Enne laualeandmist tuleb makid panna kuuma ahju või praadida rasvaga pannil, kuni nad on pealt pruunid ja krõbedad.

Käkkide ehk paltide keetmine

Käkke on kogu Eestimaal valmistatud põlise toiduna ilmselt niisama kaua, kui teravilja toiduks tarvitatud on. Sõrvemaal, kus veel mõned aastasajad tagasi elas palju rootslasi, nimetatakse käkke siiani ilmselt just rootsi keele mõju kujul paltideks, mujal Lääne-Saaremaal pallideks, mõnel pool koguni lingideks (klimpideks, Mustjala kihelkonnas), Ida-Saaremaal aga vähemasti talvepäeval käkkideks.

Palte on lihtne teha ja neid on pudrust hulga mugavam kaasa võtta ja süüa. Ka säilivad paldid pudrust tunduvalt paremini.

Vaesemal ajal tehti palte vaid odrajahust ja veest, võimalusel lisati ka liha tükke, rasva ning verd. Praetud pekitükikesi hakati palditainasse lisama pärast pannide tarvituseletulekut. Osas peredes hakati palditainasse lisama ka üsna ralt praesibulat. Kuna liha on vaesemates peredes alati vähe söögilauale jõudnud, siis näiteks Sõrvemaal surutakse vaid üks lihatükk paldi keskele ning jää ükski sööja lihast ilma.

Kuna Saaremaal kasvatati palju lambaid, siis palditaina tegemisel kasutati lambarasva. Saaremaa vaesemates piirkondades (eeskätt Lääne-Saaremaal) oli pidevalt puudus teraviljast. Pärast kartuli laiemat levikut ja tarvituselevõtu ligi 120 aastat tagasi hakati riivitud toorest kartulit ka palditainasse lisama.

Kui varasemal ajal pandi riivitud kartulit toidu sisse põhiliselt jahujätkuks, siis nüüdsel ajal juba peamiselt maitse ja konsistentsi pärast. Tänapäevased paldid ongi muutunud maitserikkamaks: lisatakse ka muid maitseaineid peale soola, liha ja rasva on rohkem, kasutatakse peenemat jahu. Mõnikord pannakse tainasse ka muna, koort, küpsetuspulbrit jms.

MARI [illegible]

ERKK vaimse kultuuripärandi nimestu

Mustjala klimbisupp

Puljongi valmistamiseks raiuge kondid 5–6 cm tükkideks. Peske liha külma veega. Pange kondid külma vette ja kuumutage kiiresti keemiseni, riisuge vaht. Keetke puljongit tasasel tulel, riisuge ära ka liigne rasv. Puljongi keetmiseks kulub 3–5 tundi. 1 tund enne keetmise lõpetamist pange puljongisse röstitud porgandid ja sibulad. Tõstke valmis puljongist liha ja köögiviljad välja, tükeldage liha kuubikuteks ning kurnake puljong.

Klimpide valmistamiseks hakkige sibul ja praadige võis klaasjaks. Hägustage jahutatud puljongile sulatatud või, sibulapraadimise või, soola ja vetikasuhkrut. Seejärel lisage järk-järgult nisujahu, pidevalt puulusikaga segades. Muna lisage jahuga segamise vahepeal.

Tainas peab olema sitke ja lusikat segamisel nõu küljest lahti laske tainal umbes pool tundi külmikus seista. Seejärel rullige tainast 1 cm läbimõõduga pallid ja asetage alusele nii, et need üksteise külge ei kleepuks. Tehke klimpe vähemalt 10 tükist kolmkapis.

Kuumutage puljong keema, lisage lihakuubikud ja laske uuesti keema. Seejärel lisage klimbid ja keetke paar minutit, kuni need pinnale kerkivad.

Klimpe võib keeta ka eraldi, tõsta seejärel vähesesse puljongisse soola ning lisada puljongisse serveerimisel. Valmis supile raputage hakitud till, peterselli, sibulat.

Mustjala rahvas ütleb: "Klimp on siis õigesti tehtud, kui ta sulab suus."

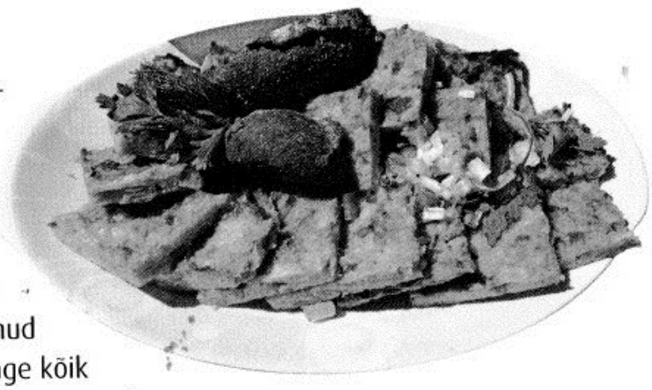
- 2 kg kondist lamba- või veiseliha
- 2,5 l vett
- 100 g porgandit
- 50 g sibulat

Klimpide valmistamiseks

- 1 dl puljongit
- 100 g sulatatud võid
- 0,5 kg nisujahu
- 50 g sibulat
- 80 g võid sibula praadimiseks
- 1 muna
- soola, musta purustatud pipart
- maitserohelist

Pannileib

Tükeldage liha väikesteks kuubikuteks, koorige ja hakkige sibul. Praadige lihakuubikud koos hakitud sibulaga. Riivige koorimata kartulid või ajage need läbi hakklihamasina. Pressige kartulitest vedelik välja, vee alla valgunud tärklis lisage kartulimassile. Segage kõik koostisained omavahel ja maitsestage soolaga. Määrige taimas võiga määritud pannile ja küpsetage ahjus 180 kraadi juures 35–40 minutit. Andke lauale kuumalt koos pohlamoosiga.



- 800 g kooritud kartuleid
- 150 g läbikasvanud sealiha või ribiliha
- 100 g sibulat
- 30 g nisujahu
- soola
- võid määrimiseks

Pannileib on Lääne-Saaremaa traditsiooniline toit. Tavapäraselt küpsetatakse pannileiba talvisel ajal laupäevaõhtuti saunajärgseks toidukorraks: pannileib pannakse ahju, saunast tulles on söök valmis. Pannileiba valmistatakse ka tähtpäevadeks, talguteks ja nn tuhlilõpetiseks. Pannileiva küpsetamine on jõukohane igale perenaisele.

Kindlat retsepti ei ole, iga pere teeb pannileiba omal moel. Maitse eelistused tulenevad pere toitumisharjumustest ja söögivalmistaja oskustest.

Pannileiva nn põhi võib muutuda sõltuvalt sellest, mis parasjagu kodus olemas on ja millised on pere tavad. Levinud on praktika, et pannileiva tegemisel kasutatakse ära eelmise söögikorra jäägid (solkleib). Mõnes peres sätitakse supi keetmine sellepärast teadlikult reedesele päevale. Samas peavad paljud kõige paremaks ikkagi toorest kartulist valmistatud pannileiba.

Tainas laotatakse küpsetuspaberiga kaetud või rasvaga määritud pannile. Pannileiva paksus sõltub pere harjumustest ja eelistustest, see võib olla *ca* 1,5–4 cm. Ahjus küpseb pannileib 200–220 kraadi juures umbes tund aega.

Erinevad pannileiva põhjad:

1) toores kartul;
2) kastme- või supijääk, parimaks peetakse herne-, klimbi-, makaroni-, hiid- ja tangusuppi;
3) keedetud kartul;
4) kartulipuder;
5) nn Kõrkküla meeste pannileib, mille põhjaks on praerasv ja vesi.

Pannileiba süüakse nii kuumalt kui ka külmalt. Kõrvale juuakse tainamelki (moosiga) või piima. Kõige paremini maitsevad pannileiva krõbedad ääred. Sellest ka ütlemine: "Näe, see nii kena muruse näuga poiss (tüdruk), niikut pannileva nukk!"

Saaremaa kaeraküpsised

Eesti algupärased kodused kaeraküpsised on väga lihtsad. Kloppige munad suhkruga vahule, sulatage või ja lisage see koos kaerahelvestega munasegule. Segage korralikult ja tõstke segu supilusikaga küpsetuspaberiga kaetud ahjupannile või vormige tainast väikesed pätsikesed. Küpsetage ahjus umbes 180 kraadi juures 15 minutit. Küpsised on valmis, kui nad on peal kuldpruunid.

- 250 g kaerahelbeid
- 3 sl võid
- suhkrut maitse järgi
- 2 muna
- rosinaid
- šokolaaditükikesi

LINNU TALU
Kuulus kollane

Kollaseima rebuga munad

www.linnutalu.ee

Coop, Selver, COOP, Kaubamaja, A1000 Market, OG Elektra

RÄPINA AIANDUSKO

nutikas looduslähedane

SINUST VÕIB SAADA

- aednik
- florist
- keskkonnaspetsialist
- maastikuehitaja
- tekstiilkäsitööline

Õppemajandis hooajaliselt müügil

- viljapuude ja marjapõõsa
- ilupuude ja -põõsaste ist
- suve- ja püsililled, köögivi
- tooted õppemajandi saad

www.aianduskool.ee

Setomaa

Setomaal püsis endistel aegadel uskumus, et oma retsepti ei või teisele [illegible] täpselt välja rääkida – siis läheb see kodust ära. Isegi oma õdedele ei [illegible] gitud enda söögitegemise saladusi täpselt, vaid ainult umbes ja vihjamisi.

Kuid setode üheks erijooneks on alati olnud külalislahkus ja see, et [illegible] lisel söödeti ikka kõht täis. Et elu Setomaal oli vaene, tuli perenaistel [illegible] leidlik ja kokkuhoidlik ning see on arendanud oskust piskuga välja tulla.

Palju söödi putrusid, sest Setomaal kasvatati kõiki teravilju ja osati [illegible] hästi toiduks tarvitada. Hea puder oli paks, nii et see jäi ühte tükki. Vedelat putru kutsuti ruuaks. Kapstaruug oli seega kapsasupp.

Setod olid osavad ka kalast ning metsaandidest toitude tegemises. Armastatud roog oli kalasült, mille tegemiseks kasutati ahvenat, [illegible] koha ja kiiska. Kaladest valmistati ka suppi ehk uhhaad ning säilitamiseks kalu kuivatati ja suitsutati.

Kuivatamiseks võetakse kalalt sisikond välja, pestakse ja pannakse [illegible] dasse ruumi paariks päevaks soola. Seejärel aetakse lõng läbi silmade, [illegible] takse paari kaupa kokku pikaks reaks ja riputatakse räästa alla kuivama. [illegible] saadakse kelt ehk kuivatatud särg. Latikatega toimitakse samamoodi, [illegible] neil lõigatakse selg lõhki, et paksem seljaosa kiiremini kuivaks.

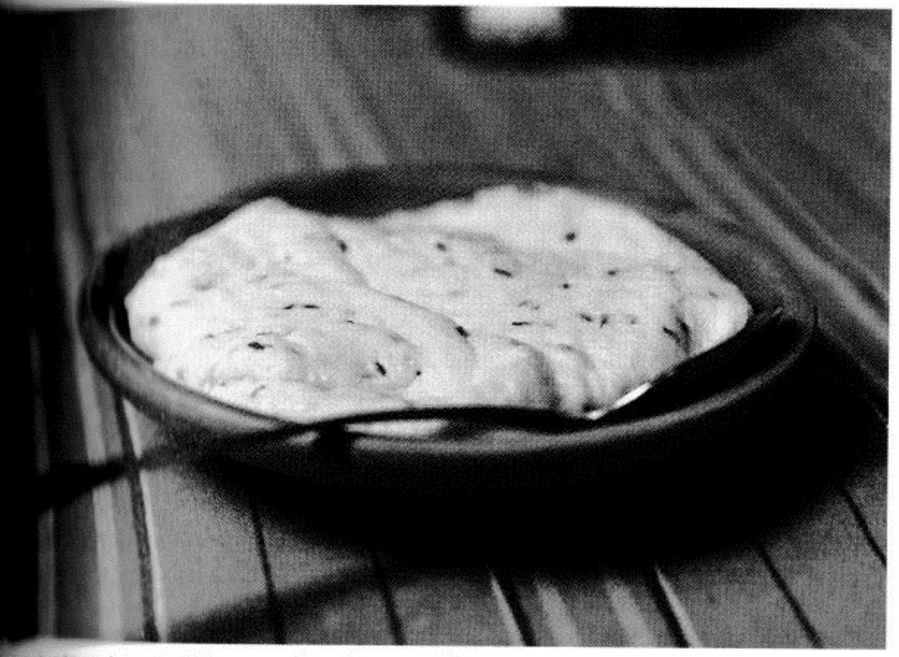
Sõir

Sõirategu võib algul tunduda pisut keeruline, aga see arvamus kaob, [illegible] seto perenaise pliidi ääres sõira valmistamist jälgida.

Inara Luigas Vanavalgõ Kohvitarõs teeb sõira üsnagi arhailisel moel, valmistades töötlemata piimast ka kohupiima.

Kõigepealt läheb potti piim. Kui on viis liitrit piima, siis peaks olema [illegible] kohupiima, kuid Inara koguseid kunagi ei kaalu, sest see sõiraretsept [illegible] natab igasugused kõrvalekalded välja. Kuni piim keema tõuseb, segatakse kohupiima sisse munad. Neid võib olla kaks kuni neli, ikka vastavalt [illegible] sele ja perenaise äranägemisele. Segu hulka läheb ka sobiv hulk köömneid.

Kui piim hakkab keema tõusma, tõstetakse kohupiimamass sisse [illegible] segatakse väga tasaselt ja õrnalt puulusikat põhjapidi keerutades. [illegible] hakkab kohupiimapall üha suuremaid mõõtmeid võtma ja tuleb jälgida, millal piim muutub ilusaks heleroheliseks, mis tähendab, et sõirapall on koos ja vadak eraldunud.



Pliidil tehtud sõira **süüakse ka soojalt.**

Kui kohupiimamass on muutunud sitkeks sõirapalliks, tõstetakse see [illegible] laotatud marlile ja kurnatakse. Kohe keeratakse see koos marliga [illegible] palliks ja pannakse kahe puust lauakese vahele kivi alla järelnõrguma. Nii seisab sõirapall tund aega, kuni kogu vadak on eraldunud.

Kui enam vedelikku ei eraldu, hõõrub Inara sõirapalli soolaga sisse, [illegible] selle puhtasse linasest rätikusse ja asetab jahedasse "puhkama". [illegible] mõjul tekib pinnale koorik ja sõir hakkab tasapisi laagerduma.

Kui sõir on kaks-kolm päeva seisnud, on see söömiseks valmis. Loomulikult võib seda ka kohe soojalt sööma hakata, kuid siis on sel hoopis teine [illegible]. Selline sõir säilib külmkapis kuni kaks nädalat.

Piim kasutatakse täielikult ära

[illegible] tehtud sõir meenutab kõige rohkem setode traditsioonilist "närtsutera". Nii nimetavad selliselt valmistatud sõira just vanemad naised. [illegible] tehti endistel aegadel sõira mitte täispiimast, vaid lõssist. Või oli ju [illegible] väärtuslik kaup, mida sai linnas turustada ja sealt veidi raha teenida. Järele jäänud lõss väärindati sõirana ning sellest sai valgurohke söök nii [illegible] kui pidupäevaks. Ütleb ju vanasõnagi, et kus sõira, seal sõpru. Teine [illegible] kõlab "piimäst võeti viimäst", ehk et piim kasutati täielikult ära.

Sõira söödi nii eraldiseisva roana kui leivakõrvasena ja seda "näriti sõira" saab hästi ka praadida. Võis praetult, kuumalt ja koos moosiga maitseb see samuti suurepäraselt.

Ka sõira keetmisel tekkivat vadakut saab mitmel moel kasutada. See on näiteks väga hea komponent pliinide valmistamisel. Vadakut joodi vanasti niisama kartuli kõrvale ja see oli "suuleeme" algkomponendiks, samuti saiade ja piirakite taina vedelikuks.

Setodel on üldiselt valitsenud komme, et rahvariide mustreid ja ka toidu retsepte väga lahkelt omavahel ei jagatud. Võidi küll üldjoontes rääkide kuidas asjad on tehtud, aga täpseid juhiseid enamasti ei antud ja need tuli igal huvilisel endal katsetamise käigus välja mõelda. Seetõttu pole midagi imestada, et igal seto perenaisel on oma sõiravalmistamise moodus.

Tänapäevane sõirategu

Rieka Hõrn teeb Taarka Tarõ köögis sõira neljast pakist ehk 800 grammist lahjast kohupiimast ja umbes liitrist lahjast piimast, kuid lisab sinna hulka ka pakt ehk 250 g võid. Rieka väitel on üle kilo kaaluvat massi lihtsalt liiga raske segada. Tema tädi aga valmistas reeglina sõira kahest kilost kohupiimast. Seda siitsi massi oli raske jagada ja nii tekkiski suur sõirapall, mida sai hulk aega süüa.

Rieka kirjeldab oma sõirategu järgmiselt: "Kõigepealt panen piima keema – kuumutan keemiseni, siis lisan kohupiima ja vaikselt äärtest aidates surun kohupiimamassi keskele, et kohupiimamass tõmbaks üheks pallikS. Kui vadak on eraldunud, valan kohupiima sõelale nõrguma. Lasen kohupiimal nõrguda umbes pool tundi, vahepeal tal teist külge keerata, et vadak hästi välja nõrguks."

Järgnevalt paneb ta või potti sulama. Kui või on sulanud, tuleb kuumuta maksimumi peale keerata ja kohupiim või hulka segada. Siis ta kuumutab seda massi natuke aega, kuni või on üleni kohupiima sees. Pärast seda lisab ta munad, kuumutab veel veidi, segab sisse köömned ja viimaks soola. Segama peab nüüd päris intensiivselt, kuni kohupiim moodustab jälle pakt.

"Minu ämm Hõrna Anne toonitas alati, et sõira ei tohi kokku lüüa mokseriga, see lõhub tekstuuri ja lõpptulemusena on sõir tõmmanud niimuodi kokku, et mitmeks tükiks on teda keeruline lahutada. Nüüd on sõir valmis ja jõudu poti küürimiseks!" lõpetab Rieka.

Mõnikord küpsetatakse sõir ahjus üle, siis säilib see kauem. Kuid imemaitsev on ka soe sõir, mida kohe pärast valmimist soojana lauale anda. Sõirapallist lõigatakse lõigud ja neid võib serveerida kas mee või keedisega.

Kõrneküpsised

Kõrned tuleb ajada läbi hakklihamasina, et need hästi peened oleksid. Jahud panna kausi, segada juurde suhkur, kõrned ja maitseained, lisada hapukoor ja muna ning kõik korralikult ühtseks massiks segada. Siis sõrmida käte vahel sobiva suurusega küpsised ja küpsetada küpsetuspaberiga ahjuplaadil kümmekond minutit, kuni küpsised on kröbedad.

- 700 g sealihakõrneid
- 200 g suhkrut
- 300 g hapukoort
- 1 sl soola
- 0,5 kg sepikujahu
- 100 g kamajahu
- 1 muna
- seemneid, jahvatatud koriandrit ja nelki

Ruug ehk paks supp

Selle valmistamiseks kasutatakse hästi läbikasvanud sea küljeliha, kartuleid, porgandeid, kaalikat, sibulaid ja küüslauku. Seda rooga valmistatakse ahjupotis, mille kõige põhja pannakse liha ja sellele tükeldatud kartulid, köögivilgid, neljaks lõigatud sibulad ja poolitatud küüslaugud. Potti lisati harilikult ka pooli leent ja tõsteti ahju hauduma.

Ruug on setodel selline ühepajatoidu ja supi vahepealne. Toidule maitse andnud lihatükist sai teistel söögikordadel lõigata leiva peale ja võeti välja hiele minnes lõunasöögiks kaasa.

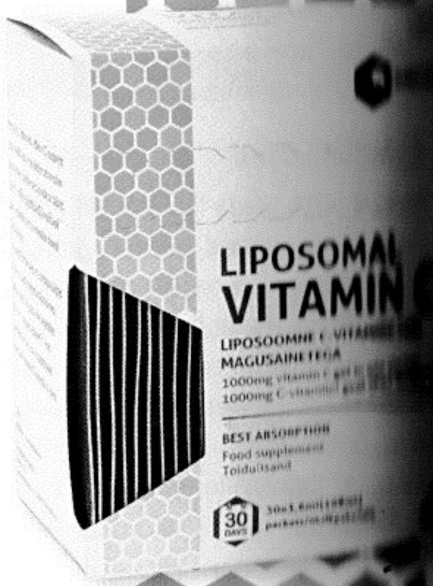
Setod valmistasid ahjuroogasid väga sagedasti. Oli ju suur valgeks võõbakut ahi igas kodus kesksel kohal. Kui ahi oli soojaks köetud, tuli kogu soojus ära kasutada. Kõigepealt tehti ahjus valmis ruug, siis pirukad ja lõpuks pandi veel pudergi ahju hauduma.

LIPOSOOMNE C-VITAMIIN – TÕHUS ABI VIIRUSETÕRJEKS

C-vitamiinil ehk askorbiinhappel on paljude uuringutega tõendatud toime immuunsüsteemi tugevdajana. C-vitamiini antioksüdantsed omadused aitavad kehal võidelda põletikku tekitava oksüdatiivse stressi vastu, mis põhjustab viiruste ja mikroobide levikut. Kui hingamisteedes tekib põletik, siis toimub tsütokiinide hüppeline tõus ning kopsudesse kogunevad neutrofiilid, mis hävitavad alveolaarsed kapillaarid. Kliinilised uuringud on näidanud, et C-vitamiin võib seda protsessi tõhusalt ära hoida. Samuti on uuringutega näidatud, et äärmuslikes tingimustes (sportlaste, suusatajate, kaitseväelaste jpt puhul) on see tõhusalt mõjunud ka nohu ja külmetuse sümptomitele.

C-vitamiin on meile hädavajalik toitaine, kuid kuna inimorganism pole võimeline seda ise tootma, peame omandama selle kas toidu või toidulisanditega. Tableti kujul imendub C-vitamiinist vaid väike protsent, mis ei võimalda võtta suuremaid annuseid, kuna C-vitamiini ülejäägid väljuvad organismist uriiniga. Siinkohal tuleb appi liposoomne C-vitamiin, mis võimaldab manustada suuremaid koguseid, sest imendumine toimub otse rakku. Erinevalt tavalistest C-vitamiini tablettidest on liposoomse C-vitamiini molekulid kapseldatud ning ei hävi seedekulglas ega ärrita seedesüsteemi.

Kliiniliste uuringutega on tõestatud, et külmetuse sümptomite korral tugevdab C-vitamiin immuunsüsteemi ning lühendab haigena olemise aega ka juba haigestumise korral.



Nordaid-i liposoomne vitamiin C 1000 mg annuspakendites, geel-spreina ja kapslites.

Eesti ettevõte Nordaid on koostöös teadlastega välja töötanud liposoomse vitamiini C geeli, mis imendub vereringe kaudu otse rakku. Uuringud on näidanud, et liposoomse toote imendumine on kiirem ja tõhusam kui tableti või kapsli vormis toidulisandil. Liposoomse C-vitamiini molekulid on kapseldatud, need ei hävi seedesüsteemis ega ärrita magu. Toode on saadaval 1000 mg C-vitamiini sisaldavate annuspakenditena, 50 ml suuruses õhuvabas pumppudelis ja kapslites.

Toode ei sisalda kunstlikke lõhna- ja maitseaineid, toiduvärve, õlisid, soola ega pärmi. See on ka gluteeni-, laktoosi- ja GMO-vaba. Sobib taimetoitlastele.

MÜÜGIL APTEEKIDES

NORDAID® VITAMIINID

www.nordaid.eu

ÄRKMED

Laupäev

Maalehe sünnipäev
omavalitsuspäev

7.25
18.55

15.34
20.12

Veel leht 7ni ======= V T

Pühapäev

7.28
18.52

16.59
20.55

Vili/Tuli ====== vili 21st

Vererõhk

Minu tervis

31 Esmaspäev

halloween

☉ 7.37
16.31

○ 15.25
20.34

°C Tuli/Maa vili 15ni, 16st juur

MÄRKMED

Tartumaa

XIX sajandi lõpukümnenditel hakati Eesti ajakirjanduses jagama maja pidamis- ja toiduvalmistamise õpetusi, ilmusid esimesed kokaraamatud. XX sajandi algul alustas Tartu Eesti Põllumajanduse Selts lühiajaliste toiduvalmistamiskursuste korraldamisega. Sellised kursused muutusid kiiresti populaarseks üle kogu maa.

1911. aastal asutas Soomes kodumajandust õppinud Marie Sapas Hajliste kihelkonnas Liplapi talus kuuekuulised majapidamise ja aiatöö kursused, mis jätkusid 1926. aastani.

Toiduvalmistamist ja lauakombeid õpetati ka Sahkapuu kaheaastases kursusega kodumajanduskoolis. Selle asutaja ja juhendaja oli aastatel 1911–1918 Mari Raamot. Kodumajanduse ja toiduvalmistamise kursuseid korraldati üle maa, eelkõige põllumeeste ja naiste seltside juures.

Kursustel käinud naised olid ümberkaudu väga lugupeetud ja autorid teetsed toiduvalmistajad, neid kutsuti peokokkadeks ja nende kaudu levisid mitmesugused uuendused toiduvallas.

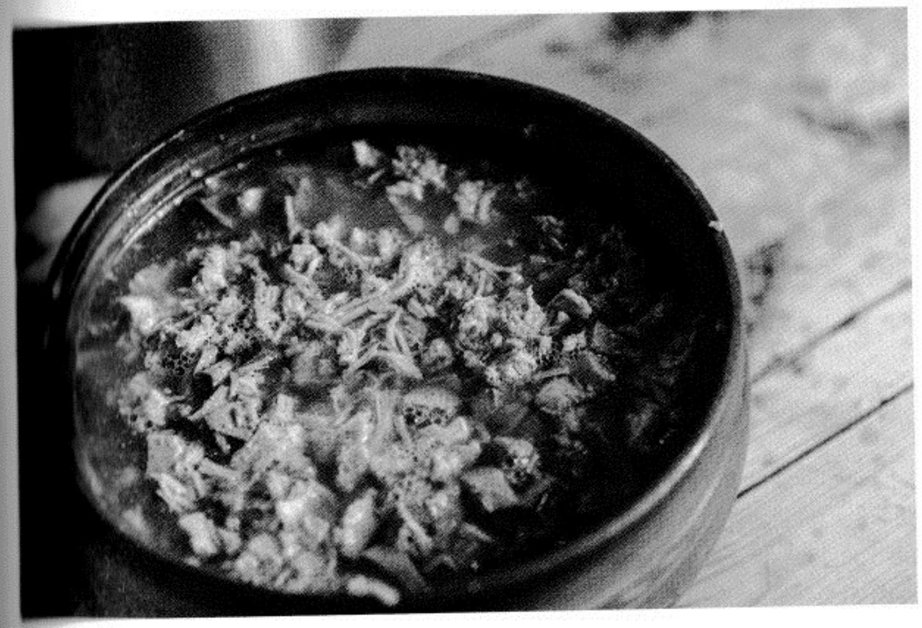
Samas ei mõjutanud need uued kombed suuremalt igapäevast toiduvalmistamist. Argitoidud jäid ikka üsna samasuguseks ja iga pere keetmistavad anti järjepidevalt emadelt tütardele.

Liha – kõige väärtuslikum toiduaine

Vana kombe järgi algas loomade tapmise hooaeg mihklipäeval, mil tapeti lammas. Mardiks tapeti hani, kadriks kana, jõuludeks siga ja lihavõtteks vasikas. Toiduks kasutati ära kogu loom. Värsket liha sai süüa vaid pärast tapmist, samuti tehti siis rupskisuppi. Seajalad soolati sisse vastlapäevaks, seasaba hoiti kevadeks ja anti siis odrakülvajale supi sees keedetult, et hästi pika peaga oder kasvaks. Sea nina kärsaliha anti lapsele, et temast kirjutaja saaks. Ka kondüdi oli laste toit.

Südame söömine pidi andma tugevust ja jõudu. Neerud keedeti supis ja söödi alati teisega pooleks, et oleks hea läbisaamine. Kes põrna sõi, õppis kerge vaevaga vööd kuduma.

Seapekist ja -rasvast peeti suurt lugu. Kõik Eesti perenaised hindasid vanemal ajal toidu tegemisel üle kõige pekki, sest selle väikestestki tükkidest jätkus toidule rammusama maitse andmiseks. Kui näiteks perenaine pidi enne uue sea tapmist liha laenama, siis laenati ainult pekki.



Sült

Sült on keedetud liha- või kalaleemest tarretis, mis tavaliselt sisaldab hakitud liha või kala, vahel ka tükeldatud aedvilju või muud. Sülti peetakse üheks Eesti rahvustoiduks, kuigi sarnast tarretatud lihaleemest toitu valmistatakse ka mujal. Traditsiooniliseks peetud sült keedetakse looma, enamasti sea peast, -kaelast, -kootidest ja -jalgadest, mis sisaldavad nii palju liimainet, et jahtuv leem tardub ilma täiendava tardaine lisamiseta.

Vastavalt materjalidele ja valmistamisviisile eristatakse nt sea-, looma-, metsloomа-, linnuliha- ja kalasülti. Lõuna-Eestis tehti tangudega ehk suurmõga sülti – jaheruuga – ning sõrasülti, kõrvasülti, kõrnesülti, jäme- ja peensülti. Piirkonniti, nt Peipsi ääres, valmistatakse sülti ka kalast.

Süldi keetmiseks pannakse puhastatud liha külma vette, aetakse keema, lastakse paar minutit keeda (kupatatakse) ning loputatakse siis nii lihatükid kui pott külma veega. Liha pannakse uuesti keevasse vette, enamasti koorega mugulsibulaga ning keedetakse hästi nõrgal tulel vaevu keevana ilma kaaneta, kuni liha luudelt lahti tuleb. Liha tõstetakse leemest välja, tükeldatakse. Keeduleem kurnatakse, lastakse koos tükeldatud lihaga uuesti korraks keema tõusta, kallatakse anumatesse, kaussidesse või spetsiaalsetesse vormidesse jahtuma. Kausi põhja pannakse sageli ka porgandiviilud, herned või küüslauk selleks, et serveerituna kausist või vormist välja pööratud sült nägusam välja näeks.

Sült kui piduroog

Sült on armastatud pidulauaroog. Enamasti keedetakse sülti suuremate pühade, eriti jõulude puhul, ka perekondlikeks tähtpäevadeks. Paljudel seostub sült vaid pühadeajaga ning argisest erinevaga.

Süldi valmistamisega on seotud mitmeid uskumusi. Sülti peaks keetma neljapäeval, kuid kindlasti mitte suurel reedel. Sült uusaastalaual toob õnne uueks aastaks ja süldikausse peaks tulema paarisarv. Selge ilmaga tuleb selge sült, noorel kuul keedetud süldileem jääb selgeks ja säilib paremini. Süldi keetmisel tuleb kasutada allikavett ja toimingu ajal liiga valjul häälel rääkimine viib hea maitse minema.

Sült jõudis meie toidulauale Saksa toidukultuuri kaudu juba keskajal, mil see kuulus linnarahva ja mõisnike toidusedelisse. Jõukamale rahvale oli liha rohkem kättesaadav. Süldi valmistamise traditsioon püsis baltisaksa köögis läbi aegade. Algselt keedeti peast, jalgadest ja muudest päädikutest (rupskitest) jaheliha ehk sülti. XIX sajandil keedeti sülti lamba ja vasika päädikutest või lamba peast-jalgadest.

Esimene kirjalik süldiretsept pärineb 1781. aastal rootsi keelest tõlgitud "Köki ja Kokka Ramatust". Eesti taluperenaistele mõeldes avaldas Karl Treufeldt 1881. aastal raamatu "Lühikene õpetus söögide tegemisest ehk taluperenaese köögi-raamat", kus meile tuttava ehk keedetud ja seejärel hakitud lihast süldi keetmist laiemalt õpetati.

Kontideta sült hakkas levima eestlaste toidulaual XIX sajandil, kuid tõenäolikult kodunes kontideta sült alles 1920.–1930. aastatel – pärast seda, kui vähenes tähtpäevadeks seapea keetmise komme.

XX sajandil levis vasikalihasült laiemalt üle Mandri-Eesti. Tolleaegu mäletatakse sülti kui pulmasööki. Süldile lisati maks, kops ja maonaha tükke. Seda kutsuti jahelihaks. Rõugest pärit teate järgi pandi seal sülti sisse ka suurmit (tangu). Mulgimaal on tehtud peensülti, kus keedetud liha aeti läbi hakklihamasina. Tarretist jäi minimaalselt, ning seda lõigati liha peale. Mulgid ise on kutsunud seda pasteediks.

Ajal kui kodudes sigu kasvatati, kasutati süldi valmistamiseks ülejääke, põhiliselt jalgu, pead, kõrvu, subprodukte ja ka kooti ning sült kippus tulema üpris rasvane. Rammusa sea puhul tekib pärast tardumist süldile peale palju rasva. See rasv eemaldati noaga kraapides ning pandi eraldi süldirasvakaussi. Seda rasva kasutati praadimiseks, muude toitude, nt hapukapsaste valmistamisel ning määriti ka leivale.

EPP TAMM, MARGIT SALMAR
ERKK vaimse kultuuripärandi nimistu

Fassaaditööd Tartus, Võrus ja mujal Lõuna-Eestis.

25 aastat kogemust!

Meie põhitegevuseks on fassaadi soojustus ja viimistlustööd, soojustus puistevillaga. Lisaks teostame üldehitus- ja katusetöid.

Küsi hinnapakkumist!

armor@suhtlus.ee
www.armorfassaad.ee
Tel 56876112
Armor Group OÜ-Fassaaditööd

ARMOR GROUP
FASSAADITÖÖD

Liha asendasid seened

Tartu- ja Võrumaal söödi vastlapäeva hommikul lihatükkidega tangu putru: kui liha ei olnud, lisati pudrule seeni. XIX sajandi alguses said tavaliseks praetud seened seenekastmena, seejärel seenepirukad ja -kotletid. Põlluharimise ja karjakasvatuse edenedes sajandi lõpus kasutati seeni igapäevase toiduna tunduvalt vähem.

I ja hiljem II maailmasõja ajal hakati trükisõnas soovitama seente kogumist ja toiduks tarvitamist. Esimese Eesti Vabariigi perioodil tutvustati seenetoite kokaraamatutes, majapidamiskursustel ja -koolides ning perenaised hakkasid toidulauda mitmekesistama.

Ahjus küpsetatud seakoot

Peske ja kuivatage koot. Kuumutage potis 2 liitrit vett, lisage sool, terapipar, nelk, kooritud sibul ja loorberileht. Keetke kooti mõõdukal kuumusel 1 tund. Keetmise ajal eemaldage tekkinud vaht. Tõstke koot katlast ja tehke terava noaga liha pealispind ruuduliseks. Pange koot ahju ja küpsetage 1,5 tundi.

- 0,7–1,3 kg sea tagakoot
- 2 tl soola
- 1 tl musta pipart
- 1 sibul
- 1 loorberileht
- 2 nelgitera

Keedetud seajalad hapukasastega

Puhastage seajalad, pange tervelt keeva vette, nii et need oleksid veega kaetud ja keetke pehmeks. Keetke hapukapsad eraldi nõus vee ja rasvaga nõrgal tulel pehmeks. See võtab umbes 1,5 tundi. Valmis seajalad lõigake pikuti pooleks ja andke koos hapukapsastega lauale.

- 1 kg seajalgu
- 1 l hapukapsaid
- 5 sl võid või sularasva
- vett
- soola

Pliinid

Kloppige munad vähese suhkru ja soolaga lahti, segage hulka pool vee ja piima kogusest. Lisage jahu, nii et tainas saab paks. Seejärel lisage segades hulka ülejäänud piim ja vesi, kuni tainas saab vedelam. Kuumutage pannil veidi õli ja noaotsatäis võid ning praadige selles suured ülepannikoogid.

Pliinide täidis võib olla soolane (hakkliha, sink, juust), neid võib süüa mee, moosi, jäätise, marjade vms.

- 3 muna
- 2,5 dl piima
- 2,5 dl vett
- nisujahu
- soola
- suhkrut
- praadimiseks õli ja võid

28 Esmaspäev

8.44
15.33

13.48
19.59

°C Maa juur

29 Teisipäev

8.46
15.32

13.57 ,
21.45

°C Maa/Õhk juur 20ni, 21st õis

30 Kolmapäev

andresepäev

8.48
15.30

14.02
23.25

16.36

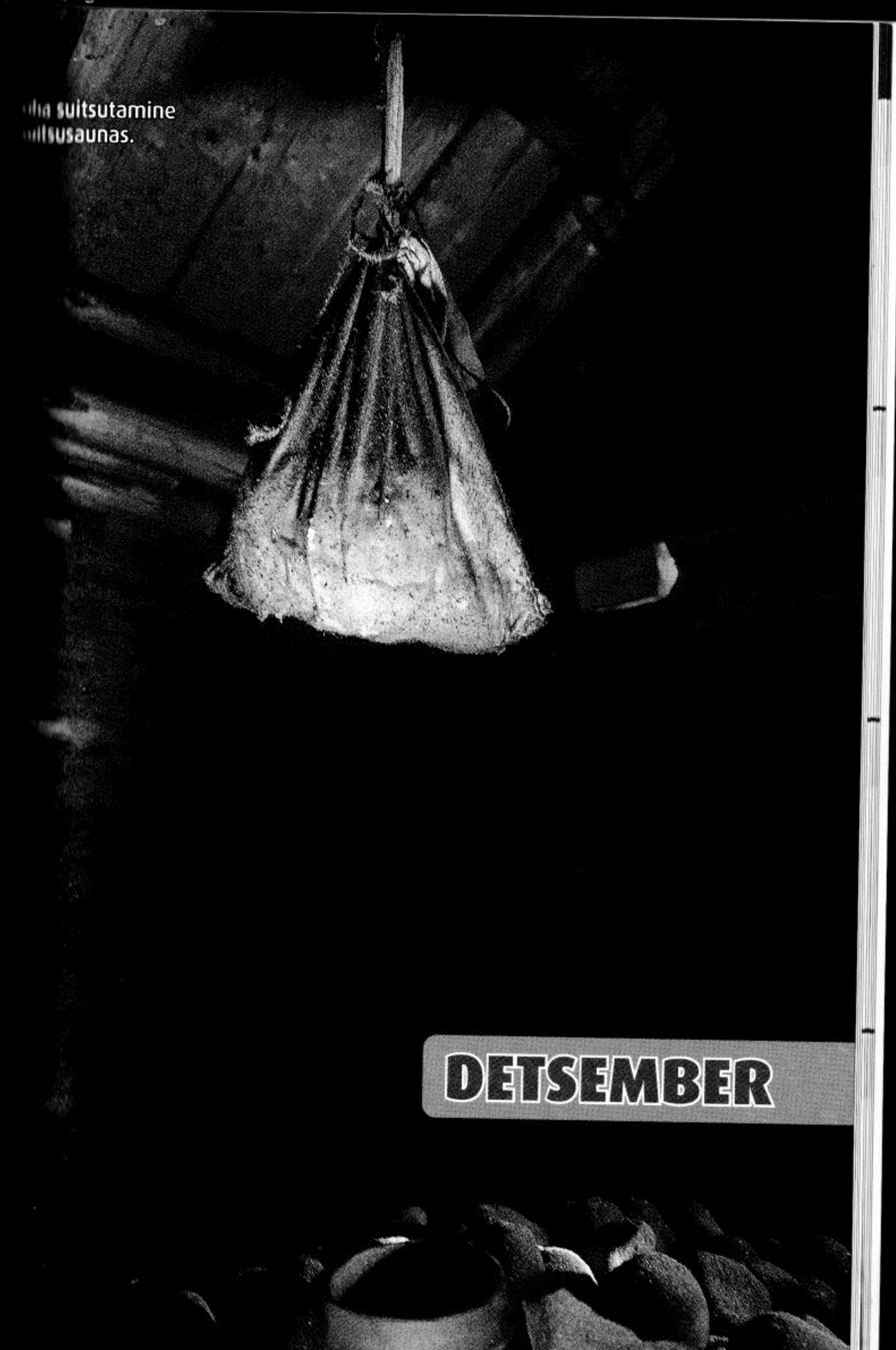
°C Õhk õis

Vereõhk

Minu tervis

Enesetunne

Ravimid



...ha suitsutamine
...ilisusaunas.

DETSEMBER

Vana-Võromaa

Heast korralikust söögist on Vana-Võromaal alati lugu peetud. Päris õiged ja maitsvad toidud on ise tehtud, umatettü – nõnda nagu emad ja vana emad on teinud. Kraam, millest süüa tehakse, pärineb kas oma majapidamisest või kohalikelt inimestelt lähiümbruse taludest ja väikeettevõtetest. Nii saab kindel olla, et söögil on eriline maitse ehk uma mekk.

Vana-Võromaa kandis toidupiirkonna tiitlit aastal 2019.

Metsaannid

Mets ja metsaannid on ajaloolise Võrumaa loodusliku asendi tõttu kohalike jaoks ajast aega tähtsat rolli mänginud. Võrreldes ülejäänud Eestiga, on Kagu-Eestis seeni paremini tuntud ja neil on siiani toidulaual oluline koht. Püsiasustus ja põlvest põlve samas kohas elamine on õpetanud koduümbrust tundma: häid seenekohti teatakse samuti põlvest põlve.

Korjatakse ainult neid seeni, mida kindlasti tuntakse: kõige enam pilvikuid (makõsiin), puravikke (porovik), kukeseeni (kikkasiin) ja riisikaid

Kellele kuuluvad metsaannid?

Eestimaa metsades võis muinasajast XIX sajandini igaüks enda tarbeks metsaande korjata. Kohustus andamina marju, pähkleid ja seeni mõisa tuua rakendus peamiselt Lõuna-Eestis. Teated seenekorjamise keelamisest enda tarbeks pärinevad alles XIX sajandi lõpust ja XX sajandi algusest (nt Räpinas on antud keelust üleastujale ihunuhtlust). Mõisaülemate kõrval kimbutasid seenelisi ka taluperemehed.

Vaesemates peredes ja raskematel aegadel olid seened terves Lõuna-Eestis oluline leivakõrvane, mida XIX sajandi Võrumaal nimetati ka metskitselihaks ja põdrapraeks. Korjajateks olid valdavalt naised ja lapsed-noorukid. Kasutusel olnud seened on liikide arvult piiratud. Nii näiteks arvati, et söögiks kõlbavad vaid need seened, mis annavad lõikekohtadelt valget seenepiima välja. Kagu-Eesti eripäraks on olnud ka suurem orienteeritus müügile. Seenesaak viidi hobusega linna turule või vahetati toidukraami vastu. Nõukogude ajal pidi seened riiklikku kokkuostupunkti viima.

(kõosiin), kevaditi kogritsaid (huunisa). Noorema põlvkonna seenetoitudes on kasutusel ka vanemale põlvele võõraid seeni nagu sirmikud.

Seenesöögid on levinud peredes, kus kodus ise süüa tehakse ja on võimalus talviseid toiduvarusid koguda ning hoida. Traditsiooniliselt säilitatakse seeni kas sissesoolatult või värskes õhus kuivatatult. Soolatud seentest tehakse kas sousti, salatit, suppi või süüakse niisama.

Lõuna-Eesti köögi omapäraks on veel suitsuliha, rasva või võiga praetud (kuke)seened, mida säilitatakse purkides õhukindlalt suletuna ja mis talvel soustiks tehakse. XX sajandi keskpaigast alates säilitatakse seeni ka marineeritult. Viimasel ajal on lisandunud seente (tavaliselt kergelt praetult või kupatatult) hoidmine sügavkülmutuskappides.

Hapendatud seened

Seened puhastatakse ja lõigatakse vajadusel väiksemaks. Kupatamist mittevajavad seened võib kohe pärast puhastamist hapnema panna ning mõrusid seeni võiks eelnevalt leotada kuni kolm korda vett vahetades. Siiski kupatatakse enamasti kõik seened ja vett peab keedunõus olema nii palju, et seened jääksid pinnale.

- riisikad ja pilvikud
- jäme sool
- mustasõstralehed
- tillivarred, küüslauk, mädarõigas

VANA-VÕROMAA MUUSEUMID

Küngaste vahel lookleval teel jõuad **Karilatsi Vabaõhumuuseumisse**, kus satud 100 aasta tagusesse vallakeskusse. Muuseumi südameks on külakool, aga saad astuda sisse ka magasiaita, vaestemajja, rehetarre ja suitsusauna.

Postitee toob ränduri Võru linna. Siin asub **Vana-Võromaa Kultuurikoda**, kus on üheskoos muuseum ja galerii. Muuseumi püsinäitus tutvustab võru keele kujunemislugu, leide muinasajast, vanu esemeid ja dokumente Vana-Võromaa ajaloost. Saad virtuaalselt käia võrokeste üleilma kuulsas suitsusaunas. Kunstihuvilistel on avastamisrõõmu galeriis.

Võrus asub ka **Dr. Fr. R. Kreutzwaldi Memoriaalmuuseum**, mis tutvustab Eesti rahvuseepose koostaja loomingut, „Kalevipoja" maailma ja ka maja, kus linnatohtrist kirjanik elas üle 40 aasta.

Võrust lõuna pool, üsna Eesti lõunatipu lähistel Kuutsi külas on külastajatele avatud eestiaegne Mõniste Tarwitajate Ühisuse kauplus, mis on ühtlasi **Mõniste Talurahvamuuseumi** peamaja. Lisaks saad rännata kiviajast tänapäeva: käia püstkodades, rehielamus, aitades ning suitsusaunades.

Vana-Võromaa muuseumites on põnevat uudistamist nii lastele kui suurtele. TULE KOGU PEREGA!

Täpsem info kodulehelt:
wi.ee/et/muuseumid/

Kupatatakse umbes 10 minutit, samal ajal pealt vahtu riisudes. Seejärel seened kurnatakse, loputatakse külma veega ning pannakse õhukese linase riide sisse kerge vajutise alla nõrguma, et mürgine keeduvesi välja tuleks. Umbes paari tunni möödudes, kui enam vedelikku ei eraldu, laotatakse seened vaheldumisi maitsetaimede ja soolaga nõusse. Pealmine kiht kaetakse mustasõstralehtedega. Kilo seente kohta võetakse 1–2 teelusikatäit soola, liiga soolases keskkonnas ei teki hapnemisprotsessi. Kindlasti tuleb seentele peale panna raskus. Paari päeva jooksul seened vajuvad ja peale tekib soolvesi. See peab katma seened ja vajutuskaane. Kui soolvett selleks ei jätku, lisatakse 4% keedetud ja jahutatud soolvett.

Nüüd hoitakse seeni vähemalt 10-liitrises emailitud või laiema suuga klaasnõus. Hästi sobib ka toidu jaoks mõeldud plastanum. Suurema nõu korral saab iga seenelkäigu järel uue kihi peale laotada kuni nõu täitumiseni. Täielik hapendamine võtab aega umbes kuu-poolteist ja nõu peab seisma jahedas hoiuruumis, näiteks keldris või sahvris. Kindlasti tuleb jälgida, et pealt oleks kaetud vedelikuga. Hallituse vältimiseks pannakse vajutise alla linane riie või marli, mis iga kord, kui seeni võetakse, ära pestakse (või leotatakse äädikas) või asendatakse uuega. Hallituskihi tekkimisel see eemaldatakse.

Hapendatud seened on hapuka maitse ja lõhnaga. Mädarõika (lehed, juuretükid) või küüslaugu lisamine parandab säilivust, kuid annab ka spetsiifilise maitse, mistõttu sageli neid ei lisata.

Hapendatud seened sobivad kohe toidu kõrvale söömiseks, nad ei vaja eelnevat leotamist nagu soolaseened. Salati või kastme tegemisel seened hakitakse, maitsestamiseks sobib hakitud sibul ja hapukoor.

Suitsusaunaliha

Vana-Võromaal suitsutati liha suitsusaunas ja tehakse seda praegugi. Taludes, kus selline tava on olemas, tehakse suitsuliha paar korda aastas. Suitsuliha säilib aasta ringi ja on läbi aja olnud kohalikul toidulaual oluline söök või söögi koostisosa.

Liha suitsutamiseks peavad lisaks saunale ja lihale olema ka vajalikud teadmised ning piisavalt aega.

Liha suitsutamine saunas on Vana-Võromaal elujõus komme, mis suitsusaunakombestiku osana on UNESCO vaimse kultuuripärandi esindusnimekirjas.

Kõigepealt pannakse värsked ja mahajahutatud lihatükid rümba külje- ja seljaosast ning kintsudest tünni ning kallatakse peale 10% soolvesi (10 l kohta 1 kg soola). Lastakse jahedas soolduda kuni kaks nädalat. Kui liha tundub maitsmisel liiga soolane, vahetatakse vesi nõrgema soolvee vastu.

Suitsuliha ajalugu

Liha ja kala suitsutamine on arvatavasti üks vana toiduainete säilitamise viis. Ehkki Võrumaa vanem söögipärimus (ajas umbes 200 aastat tagasi) kõneleb suitsulihast väga harva, pidades seda liha raiskamiseks, oldi siiski vastu kevadet sunnitud liha suitsutama, et see soojade ilmadega hukka ei läheks.

Põhiline säilitusviis oli sealiha soolatult tünnides hoidmine, kust siis vajadusel seda suitsutamiseks võeti. Võib arvata, et liha suitsutamine levis enam XIX sajandi teisel poolel, kui talurahva majanduslik olukord oli paranenud ja loomi peeti juba nii palju, et liha jagus terveks talveks.

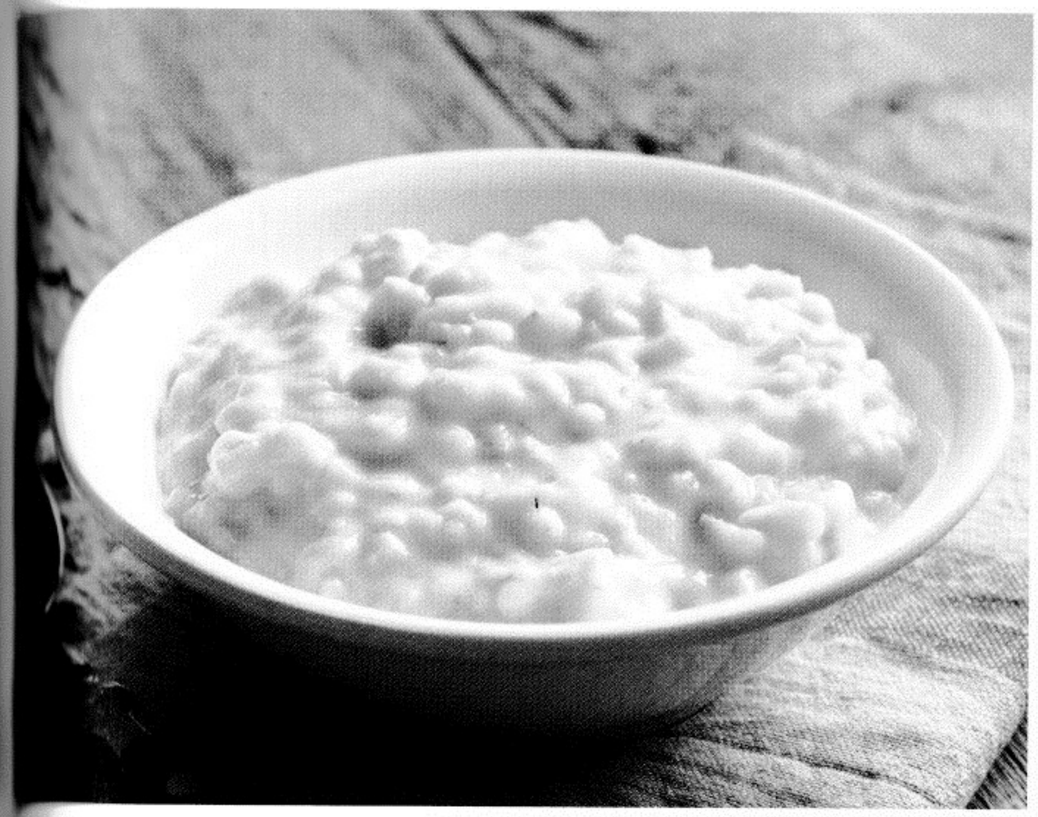
Praegusaegne suuline pärimus kõneleb ajast 40–80 aastat tagasi, mil väiksemas talus (asunikutalu) tapeti aastas 2–3 siga. Osalt see liha suitsutati, osalt hoiti soolvees. Suuremates ja rikkamates taludes oli lihavajadus ka suurem. Suitsuliha tehti vaid oma pere tarbeks või ka sugulastele, suitsuliha reeglina ei müüdud, sest kõigis taludes oli suitsuliha omal olemas. Siiski poekaupade ja linliku eluviisi levides 1920.–1930. aastatel viidi juba kõiki talukaupu (sh suitsuliha) linnadesse laatadele müügiks.

Suitsuliha oli veel 30–40 aastat tagasi pea aastaringne söök. Kevadel suitsutatud singid rippusid jahedates aitades umbes kesksuveni ja olid soolaseks leivakõrvaseks suviste tööde ajal. Kui oli tarvis kiiresti süüa teha (nt külalisele pakkuda), lõigati ikka suitsuliha lauale, aga ka praeti pannil koos munadega.

KATI TAAL, MARIS TOMBA, KÜLLI EICHBAUM
ERKK vaimse pärandkultuuri nimistu

Suitsutamisel tuleb saun kõigepealt soojaks kütta ja tuulutada. Suured lihatükid laotakse partele ja väiksemad seotakse nööriga kinni ning pannakse lakke talades olevate konksude külge rippuma. Kui liha on 4–5 tundi tähenenud, tehakse ahju uuesti tuli alla ja köetakse ruum 70–80 kraadini. Sellist kuumust hoitakse ja hakatakse üksikuid lepahalge alla panema, et suitsu tekitada. Kui lihast hakkab liiga palju rasva tilkuma, lastakse kuuma ruumist välja. Vastavalt maitsele lisatakse suitsutamise lõpuosas ahju mõnikord kadakaoksi või õunapuutükke teistsuguse maitse saamiseks.

Kokku võtab suitsutamine aega üle kahe ööpäeva (40) tundi.



Tangupuder ehk suurmapudõr

Tangupuder oli ka Võrumaal pühade- ja talgutoit, seda on keedetud ristsetele viimiseks ja matusetoiduks. Tanguputru tehti põhiliselt pühadeks, sest odraterade uhmerdamine oli väga raske töö.

- 4 dl odratangu
- 1,5 l vett
- 1,5 tl soola
- 1–2 sl rasva või 50 g võid

Kõige parem saab puuküttega ahjus hautatud tangupuder. Pange tangud ahjupotti, kallake vesi peale, lisage sool. Viimasena pange rasva- või võitükid. Hautage keskmisel kuumusel 1,5–2 tundi. Vahepeal segage ja kontrollige, kas on vaja lisada vett. Söömiseks võib tangupudrule juurde praadida suitsupekki ja sibulaid või panna pudrule kõrneid.

Ka pliidil võib putru teha. Kallake tangud keeva vette ja laske madalal kuumusel keeda. Vahepeal peab segama ja kui vaja, vett (või piima) juurde kallama. Kui tangud on poolpehmed, lisage võid või rasva ja soola. Hautage pehmeks.

TRIINU GUERRIN, KADRI KARU
"Võrokõisi köögi- ja söögiraamat"

Kalender 2023

Jaanuar

	E	T	K	N	R	L	P
53							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Veebruar

	E	T	K	N	R	L	P
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	20	22	23	24	25	26
9	27	28					

Märts

	E	T	K	N	R	L	P
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

Aprill

	E	T	K	N	R	L	P
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai

	E	T	K	N	R	L	P
18		2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juuni

	E	T	K	N	R	L	P
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juuli

	E	T	K	N	R	L	P
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August

	E	T	K	N	R	L	P
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September

	E	T	K	N	R	L	P
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktoober

	E	T	K	N	R	L	P
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November

	E	T	K	N	R	L	P
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Detsember

	E	T	K	N	R	L	P
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Koostaja: Jana Rand
Keeletoimetaja: Ene Leivak
Korrektor: Merike Järvlepp
Astronoomilised andmed: Kalju Annuk, Tartu Observatoorium
Kaanefoto: Sven Arbet
Kujundaja: Mari Peterson

Fotod: Sven Arbet, Argo Ingver, Karin Kaljuläte, Ardo Kaljuvee, Arvi Kriis, Tiit Koha, Mari Lepik, Bianca Mikovitš, Mari Peterson, Helgi Põllo, Raivo Tasso, Mervi Vaarmann, Kaire Vannas, Rauno Volmar, Anni Õnneleid, Shutterstock, erakogu

Autoriõigus külvikalendrile: Eesti Biodünaamika Ühing
Autoriõigus: AS Ekspress Meedia
Kõik õigused kaitstud. Selle raamatu ühtki osa ei tohi reprodutseerida ega edastada ühegi vahendiga ilma kirjastamisõiguse omaniku loata.

Trükkinud Printall

ISBN 978-9916-9501-2-8

KATUSEPLEKK OÜ

TEEME KATUSETÖID

KATUSTE RENOVEERIMINE
KATUSETARVIKUTE MÜÜK

Trapetsprofiil, hind alates 9,20 €

Kiviprofiil, hind alates 9,20 €

Klassikprofiil, hind alates 12,50 €

HIND KEHTIB MIN TELLIMUSEGA 350 RUUTU.

TELLIDES SEL AASTAL KATUSEVAHETUSE, SAATE TASUTA TRAPETSPROFIILI KATUSEPLEKI.

TEL 5630 4503 KATUSEPLEKK OÜ